

法国 瘦身 革命

——健康生物钟营养疗法

(法) 萧夏 著

Dr. Claude Chauchard (Paris)

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

目 CONTENTS 录

推荐序一 /6

推荐序二 /16

自序 /18

前言 /21

第一章 减肥而不缺失营养的必备知识 / 37

身体的燃油 / 39

滋养人体细胞，保护基因的食物 / 41

蛋白质——健康苗条的好伙伴 / 46

糖类或碳水化合物 / 50

不可忽视的脂肪 / 51

纤维对抗肠胃蠕动缓慢 / 54

维生素——我的密友 / 56

矿物质不可或缺 / 60

第二章 选择正确的进食时间 / 65

生物钟营养疗法涉及的三大荷尔蒙 / 67

一天的生物规律 / 70

睡眠的重要 / 76

和肥胖基因抗争到底！ / 78

第三章 血型密码 / 81

我们的个性，流淌在我们的血管里？ / 84

告诉我你的血型，我教你该吃什么 / 88

四种血型，四种饮食 / 90

食物过敏和不耐受 / 104

生物钟基因营养疗法：保证人体酸碱平衡 / 109

减肥为了更显青春活力 / 111

酸中毒：无声的杀手 / 115

第四章 增重和减重的秘密 / 121

肝和胰腺：冠军组合 / 123

脂肪溶解：天然又快速的减重之道 / 125

桑德丽娜的亲身经历 / 128

人体的四种不同的储备脂肪 / 130

食品添加剂 / 135

健康是吃出来的！ / 139

天然的最好 / 140

烹饪方法：慎之又慎 / 142

乔治的经历：美食家的苦恼 / 145

第五章 生物钟基因疗法：实战篇 / 149

身体质量指数的计算 / 151

准备好了吗？开始了 / 152

成功密码 / 157

第六章 食物的升糖指数 / 159

标准测量 / 161

低升糖指数食物：绿灯，不过还是要有节制 / 163

中升糖指数食物：黄灯警报 / 166

高升糖指数食物：红灯严禁通行 / 168

第七章 规律体能活动的好处 / 173

先问自己几个问题 / 175

附录：2周减肥餐单 / 183

附录：健康专业建议 / 186

推荐序一

营养学和抗衰老学的先驱者

Fabrice Boutain

Aujourd'hui.com 创办人之一兼总经理

我对中国，更广义地讲，对于亚洲的热情，最初源自佩雷菲特所著的《当中国苏醒时，世界将为之震撼》这本书，还有我母校波尔多商校的一次学术会议。

二十年之后，在香港这个尊崇风水及养身之都，我邂逅了萧夏博士。当时，我已经和法国最权威的三位营养学专家：让·米歇尔·科恩、皮埃尔·杜坎和严·鲁吉尔，有过不少项目合作。他们三人都不约而同地对我说起赫赫有名的萧夏。

于是，2010年9月的这一天，我前往拜访这位在中国大名鼎鼎的法国医生，歌星、演员、政治人物……可以说全中国有头有脸的人都找他！我极度好奇地想要认识他，从而探究一个蒙特佩利尔医学院培养出的西医典范，如何能够在一个传承了五千年中医的国家，取得如此高的知名度。我想知道，他向中国精英阶层提供的医疗服务，究竟有何等不同凡响的附加价值？

我一向热衷运动、健身还有各式养生保健。也正是源于想帮助人们提高生活质量和改善身体素质的初衷，几年前，我创建了Aujourd'hui.com 网站。

网站获得了成功，在法国，成为了人们营养、健康、养生的参考标准。在最权威专家的指导下，结合不同的产品和各类服务，给大家提出了非常具体实用并且适合我们这个时代的种种方案。每个月，都有超过一百五十万名爱用者通过网络或手机造访。

在这样的背景下，我认识萧夏博士的初衷，是希望他作为营养学和抗衰老专家，加入到我们的网站。然而，站在他的角度，他却有更宏伟的计划：他希望通过我们的网络平台和现有团队来出版他的一套新方法：生物钟基因营养学，成为一套网络教学课程，藉由Aujourd'hui.com 的现有配备推广、活化。

在融洽的气氛下，我把握机会粗略谈及当时让我心焦的一些健康隐忧。2010年那次会面时，我的身体状况并不理想，不论是生活、健康，甚至工作都无法让自己满意。试问，作为法国最大的养生保健网站的老板，如果我自己都无法拥有健康的身体，我的网站还有何威信？

事实上，认识萧夏博士和他的营养疗法，从此改变了我的生活。为了更便于大家理解，我将把时间往前，从我还只有六个月大的时候谈起……

在 20 世纪 70 年代初期，麸质不耐症的研究还刚起步，当时的医生没能发现这个问题，我在六个月大的时候，曾与死神擦肩而过。父母向我描述当时的情景：一吃东西就生病，所以几乎什么都不吃。直到停止摄取麸质，我的体重才有所增加，生命才有了回转。

于是，我的人生之初，是无休止的过敏、感染、发炎。每三个月就有一次鼻炎、咽炎、发烧等不逐一赘述。更甚者，从五岁至四十岁，我的规律性哮喘从未停歇。

尽管，我一直都在从事高水平的体育运动。十四岁时，我的撑竿跳高成绩，位列全法国第二。与我同年的伽非恩（Jean Galfione），在 1996 年的亚特兰大奥运会夺得金牌，而此时的我却对抗哮喘、鼻炎、咽炎、腹痛等的各种药瓶中打滚，也可谓世界冠军！

三十岁一过，我的身体状况开始每况愈下。最近的十年，我越来越明显地感觉到身体的各种不适：腹胀、疲劳、头疼等等。更糟的是，失眠问题极为严重。

尽管身体状况不佳，我的工作和生活还是渐入佳境。我是拥有两个男孩的幸福爸爸，和妻子的关系也极其融洽。经济上，我让家庭无后顾之忧，事业前景也是一片光明，巴黎的大街小巷都在谈论我的网站（到现在都没有停止！），因为它正引领着健康养生领域的网络革新！独特的个性化追踪鼓励方案、持续增长的营业收入以及一支百人的优秀团队，我的公司在吸引资金的同时，也吸引着众多媒体的目光。

对于平凡的我而言，就此，我生活的各项指标都是绿灯闪耀。

我身边很多人也都安慰我，到了三十、三十五岁，身体有些小毛病也很平常，生活压力使然。

胃肠道专家和家庭医生，都认为我的健康状况无碍。一切正常！吃得过快而腹痛是正常；在巴黎污染空气之下，时而的感冒或者哮喘是正常；每天十二小时的工作和至少一周一次的飞行而导致疲劳亦是正常。久而久之，我自己也认为，一切正常。我渐渐习惯了和各种不适，以及各种治疗药物同存共处。

那时，我已经听说过，萧夏博士的营养学理念是致力于解决源自食物和消化吸收方面的问题。然而，在遇到他本人之前，我从未想过，哮喘和头疼可能起因于我们的饮食，更确切地说是我们饮食的方式。

会面当天，我一时兴起，忽然想以个人名义来测试这位“神奇医生”。在见面之前，我就决定（至今也不知出于什么原因）给他下一个挑战：只有帮我解决了健康问题之后，我才同意与他合作，并通过网站发表他的新论。我准备好做小白鼠，亲身验证其营养疗法对健康的修复功效，再推荐给我的网站的百万拥护者。

事实上，尽管我和诸多营养学方面的专科医师共事多年，我从未敢对任何人谈及我的健康问题。也许是不想把公事私事混淆起来吧。

* * *

2010年9月的这一天，我异常积极，比约会时间早很多，便来到了位于香港地区的“巴黎诊所”。盛名所需，萧夏医生的诊所地

处香港地区最繁华的湾仔新鸿基中心。

晤谈期间，这位始终笑容可掬，并有着和我一样（我来自法国西南的古疆迈斯塔）怡人的法国南方口音的人物，向我表达：我们的远距训练教程及其各种鼓励模式，让他极感兴趣。诚如所料，他有意将他的生物钟基因营养疗法，加入到我们的网络训练教程中来。

他愿意这么做的主要理由，可贵而义不容辞，更因为它和 Aujourdhui.com 一贯低调遵循的价值观完全一致：他希望他的疗法能让更多的人受益，尤其是那些经济不太宽裕，不可能有条件来巴黎诊所就诊的人群。说此话的人，如此坦然、真诚、慷慨。他的言论十分合我心意。

2002 年，当我开始创建 Aujourdhui.com 网站的时候，想法其实很简单，要用新科技来革新传统保健和养生的方法。从开始有了这个主意，我就坚信，利用网络的优势，客户无须与专家面对面接触，可以把咨询或诊断的费用降到五分之一，甚至十分之一。

更细致地思考之后，我觉得，如果把一百欧元一次的咨询费用，变成一个延续三至六个月的网络个性化方案，既降低了病人的总体开销，又让他有循序渐进的参与意识，从而达到更好的治疗效果。

我一直的梦想，就是希望通过新的科技，让好的东西能通过更廉价的方式散播出去。网络上，人人都可以接受当代最有智慧的人的指导。

聊着聊着，我和萧夏医生坦承自己已有好一阵子身体不太好。我并没有讲得太细，也并未将所有症状全都列出，萧夏医生就确定地告诉我：所有问题的根源，他都能一一解答。“不可思议！”我自忖。

让我们走着瞧吧！

不过，萧夏医生向我解释，由于巴黎诊所设在香港地区，各项开支都贵得吓人，包括各种检测：血检、尿检，还有行政费用及租金，所有医疗费用都会比在法国高昂得多。我得靠折扣价才有办法参加由医学器材所建议的全年方案。首先，会有一本厚达五十页的健检报告。他向我展示了一个装订精致的范本，内容看起来详尽而引人入胜。我迫不及待地想要看我自己的检测结果。

之前我同大家讲过自己那么多的健康问题（但，不要忘了，刚才我有意对萧夏博士做了隐瞒，以测试他的检查报告质量），他提议要做个全面的健检，让我有极大兴趣。近四个小时的穿插交谈中，为我抽了血，也做完了所有检测项目。萧夏医生和我约好两周后在巴黎再次碰面，讨论我的检测报告，另外，近一步交流我们的网站合作计划。

十五天后，在地球的另一头，在萧夏曾为之制订“活力营养早餐”的巴黎凯悦酒店，我们又见面了。一番热情寒暄后，他拿出一份文件，封面上印有“巴黎诊所—机密文件—法布利斯·布丹”字样。交到我手上的时候，他明确地说：“法布利斯，这五十页纸将改变你的人生！”

开始解读真相，应该说是诊断！萧夏医生开口便对我说：他发现我对麸质的不耐受性，从现在起，不许再碰它！的确，我六个月大的时候，就被查出这种不耐受性，但是几年之后，家庭医生允许

我进食含麸质的食物，于是我每天都吃各类谷物和面包。

萧夏医生继续说道：“你的消化肯定非常不好，是不是经常会腹痛？”我对此认可。他说我对一些常见的食物有了不耐受性，诸如乳制品、鸡蛋、核桃和杏仁。

杏仁！对于我这么一个空中飞人，坐飞机的时候，第一道餐点便是它！更糟的是，我还特别喜欢吃，常常问空乘员再要一份。下飞机后的几天，的确会腹胀不适。但至此，我还从来没有把这归咎于杏仁！

但是，我从来没发现任何的症状！萧夏医生说：食物过敏和食物不耐症的区别，就在于症状是否实时显现。我原来和大多数人一样，一直都蒙在鼓里，而被食物不耐症所困扰。很多时候，食物不耐症既不严重亦不危险，但是却令人感觉不适并可引起疼痛。嘿，我还从来没听过这一说法！

萧夏最后总结，建议我持续三十天遵遁无麸质、无乳制品、无鸡蛋、无核桃、无杏仁的饮食方案。他给我开出了一份菜单，并叮嘱我务必严格遵守。诚惶诚恐地，我打电话给妻子，妻子安抚我方案可行，没我想象得复杂，令我稍稍安心。无论如何，困惑很久的问题得以解答，这是件好事！

老实说，第一个月，执行情况不太理想！我犯了许多错误，忘了很多规定：那么多年的习惯要一朝改变，真的很难！我总结自己犯规最多的，就是外出吃饭还有和朋友聚餐的时候。于是第二个月开始，我决定尽量在家和家人一起吃饭。从那时起，奇迹就真的发生了！

我称之为“奇迹”，是因为在我心底，我一直并不真的相信。然而，几周后，我的症状逐渐消失，体能慢慢变好。首先，我的哮喘一次都没有再发作。我额头和脸上的红印变浅，头痛的毛病从第三个月起消失了。第四个月起，我下午不再瞌睡，晚上睡得像婴儿般香沉！

我感觉自己焕然一新！年届四十，我却感受到了一生从未有过的良好状态。这种彻底的转变，仅仅用了六个月！但我必须承认，最困难的还是去饭店吃饭的时候，但对付这个情况，萧夏医生自有招术，我就留给大家自己在书中寻找答案。

今天，我十分荣幸能为此生物钟基因营养疗法的著作写序。这套减肥、营养暨健康饮食法，改变了我的生活，改变了我太太还有孩子们的生活。我相信它也必能改变许多其他人的生活。

在询问了父母、祖父母、叔舅、姨姑、堂表之后，我找到一些家族病史并发掘出一些好发的慢性病，如克隆氏病，还有多发性硬化症等。我借机让全家都做了食物不耐症的测查，首先从孩子们开始。

我得到的结论是，他们身上也有着一部分和我一样的、影响我前半生质量的症状。我在遗传给他们运动和高科技热情的同时，也不可避免地遗传给他们某些食物不耐症的基因！此后，我阅读了大量相关主题的书籍。我的私人藏书，从书架到ipad里的kindle，汇集了上百本多数来自英国和美国的，解读过敏、不耐受症和炎症的专著。

我可以向各位证实，在食物过敏和不耐受症的科研领域，这套生物钟基因营养疗法，站在学科的前沿，它汇聚了萧夏博士四十多年来在营养学和抗衰老学两大医学领域的研究成果。

在之后的内容中，萧夏博士会详尽地解释：不仅是我们的饮食方式，我们的生活质量，完全取决于我们所吃的东西。这就是二十一世纪的营养学概念。他经常说他所称之为的“四个真相”，我把它更通俗地描述为“四根支柱”。

首先，生物钟营养学。为了保持健康，仅仅吃得少，吃得清淡还不够。需要在一天中正确的时间吃正确的食物，遵循荷尔蒙的节奏的同时不忘享受饮食。

第二，基因营养学。这部分涉及每个人自身的遗传基因，尤其是血型。在了解了自身的食物不耐受症之后，渐渐学会听从自己的身体。提供给它适宜条件下，能够吸收消化的食物，以便更好地支配和使用身体。

第三，排毒。要学会移除身体里的有害物质（尤其是毒脂肪），为此，需要打击食品添加物，不食用过度工业化的食品甚至化学产品。优先食用新鲜食物，少烹，尽量少吃转基因食物。

最后，食物的升糖指数。注意食物的升糖指数，确保每餐摄入的总升糖指数保持中低水平，就可以保持或重拾曲线。记住一条简单的法则：低升糖指数能防止储备脂肪的生成。

不仅仅是营养和健康，萧夏博士为我们指出了一条通往幸福的

道路。值得我们一试，您不这么认为吗？

最后，请允许我倡议大家一起来分享这本书的成果，它将改变各位的生活。如果您希望通过安全专业的指导，实现这样的转变，并不需要去香港地区的“巴黎诊所”！如同之前所说，只有当萧夏博士的疗法在我身上奏效，我才同意与他合作。结果，他的测试成绩是“非常棒”。于是我迫不及待让我的团队帮助出版他的生物钟基因营养疗法。所以，如果需要，大家也可以在网络上，选择此教程的互动模式。

但是，现在，还是让我们一起来阅读吧！注意，只要翻开此页，您的生活便将有所改变……

推荐序二

我從小就無法抵抗美食的誘惑，所以對於吃讓我身體較好的食物有一定的見解，包括我的睡眠，我最重視的肌膚品質，肌膚彈性及體能也會愈來愈好。我跟大家一樣都喜愛甜食、澱粉、及炸物。但我必須學習如何去控制它們的吸收過程。吃~和我們的腸道功能是息息相關的，如果我們的腸道健康，我們的身體也會運作良好，當我們工作時的神經敏銳度也相對會提高。

我也了解某些食物對我身體好，而某些卻不是。當我發現身體不吸收某些食物，原來是因為沒有對應的消化酵素去消化那些食物。

終於 Dr. Claude Chanchard 向我們解說：一天之中，在對的時間內吸收多少對的食物，不僅有助於我們的肌膚、外表，更對我們的精神、情緒、及體能有益。

學習保持年輕、健康、苗條及控制我們的營養真的是一個令人著迷的遊戲。

我認識 Dr. Claude Chanchard 已經很長一段時間，當初是透過朋友介紹認識的，讓我也學會一個對於改善我的飲食非常積極的方式。在此向他表示謝意，也希望更多的朋友能夠將閱讀本書當作是一種享受。

健康，從飲食開始！！

林玲
Celine

我从小就无法抵抗美食的诱惑，所以对于吃那些令我的身体变得较好的食物有一定的见解，包括我的睡眠，我最重视的皮肤品质，肌肤弹性及体能也会愈来愈好。我跟大家一样都喜爱甜食、淀粉及炸物。但我必须学着如何去控制它们的吸收过程。“吃”和我们的肠道功能是息息相关的，如果我们的肠道健康，我们的身体也会运作良好，我们工作时的神经敏锐度也会相对提高。

我也了解某些食物会对我身体有好处，而某些却不是。当我发现身体不吸收某些食物，原来是因为没有对应的消化酵素去消化它们。

终于，Dr. Claude Chauchard 向我们解释说：“一天之中，在对的时间内吸收多少对的食物，不仅有助于我们的肌肤、外表，更对我们的精神、情绪及体能有益。”

学习保持年轻、健康、苗条及控制我们的营养真的是一个令人着迷的游戏。

我认识 Dr. Claude Chauchard 已经有很长一段时间，当初是通过朋友介绍认识他的，让我学会了一种对于改善自身饮食非常积极的方式。在此向他表达谢意，也希望更多的朋友能够将阅读本书当作是一种享受。

健康，从饮食开始！

——林志玲



自序

一劳永逸不复胖的生物钟基因疗法

每年,各个语种出版的新式饮食法层出不穷。读者的年龄层极广,因为如今人们对自身形象如此关注,不管你是七岁还是七十七岁,每个人都能意识到超重或者不良体态所招致的危害。

的确,肥胖已成为所有工业化国家所面临的严峻问题!

➤ 肥胖——肆虐的流行病

在法国,32%的成年人超重,16%的人肥胖。而在美国,三个成年人中就有两个遇到这方面的困扰,已成为众所周知的全国性话题。2009年,美国为治疗超重相关各类疾病的医疗开支,已经超过两千亿美金!

这大规模的流行病如海啸一般,在美国境内泛滥开来,所经之

处恣意摧残人类健康，要怎么做才能阻止它？我有不少点子，但却没有可行的解决方法。然而在法国，这一流行病的控制相对有效，我的点子自然就有用武之地——远距网络训练教程，让我得以每天指导数以千计的人们，如何重获健康的身材，如何重拾生活的美好。

肥胖的困扰，随着年龄增长而日益明显。五十五岁至七十四岁，四分之一的人受波及。而成年人中，每两个人中就有一个非肥胖即超重。更令人担忧的是：孩童也受肥胖症波及。在法国，四分之一的幼儿有体重问题。

在这个背景下，各类神方妙招纷至沓来，旨在帮助人们重拾曲线或保持身材。但是，应精挑细选，不能捡起就拿。

试问：如果各家所提出的饮食法都真的那么有效，那市面上还会有如此众多，方法各异的秘诀吗？这现象恰恰说明，很多都是毫无效果，甚至对人身有危害！有的难以实践，让人坚持不到一个星期便半途而废，这也难怪饮食法不断推陈出新。

我的野心绝非此类！多年的经验让我深知，减重是一项多么艰巨的任务，之后不要复胖尤其困难。对此我很早就清楚了，因我的医学研究领域，便是探讨各类减重饮食法的成效。研究过所有饮食法，探讨会让体重增加的诸多原因，恐怕已发现了一个解决之道，不管是谁，只要下定决心，都可根据个人情况，在数周或者数月内减去多余体重，并且一劳永逸不复胖。

这个解决之道完全天然，而且适用于不同个体，才会这么有效。我把它叫做：生物钟基因营养疗法。

我的方法可以简单归纳为：根据每个人的基因，选择合适的食物，选择正确的时间进食，以达到减重减肥效果！

我对此方法的效果确信无疑！其实践结果以及我所采集的上万名见证人，可以证明我绝非妄言！

当然，说老实话，减重能否成功，关键在于动机。

若想减重，只去计算每日摄取多少卡路里是没有用的，更不能害得自己营养不良。说来十分简单，实则不然。若想以纯天然的方法，保持体力和健康，有效而持久地瘦下来，既然下了决心您就得亲身实践。

越是坚持，越能成功。这个根本道理不断提醒我，您的决心是成功的关键——有志者，事竟成。如同奥巴马的竞选口号：“是的，我们可以！”是的，我们办得到。没错，只要有心，就可以成功。

前言

量身打造的减肥疗法

我是一名医生，也是一名研究者，我始终致力于研究为何有的人会长胖，而有的人不会。为什么有的人胖腹部，有的人胖臀部，有的人则是胖四肢。

我们为什么会发胖？要解答这个问题，先请思考一下，我们身上哪些基因控制人体脂肪的分布和消耗？

不揣固陋，我要把我三十三年前博士论文的结论在此引用，作为本书前言的开场。时为 1978 年 5 月，论文题目为《糖类—脂肪—蛋白质均衡或不均衡之低卡路里饮食控制法的减重效果研究，以 103 例肥胖症患者为例》。

我花了一年的时间，在蒙特佩利尔大学医学院以及 Grau-du-Roi 的海滨日光疗法中心两处，全心研究 103 例的肥胖症患者。承蒙当时的医疗长米霍兹（Jacques Mirouze）细心指导，至今依然是我行医途上的良师，在此表达由衷感激之意。同样也得感谢他那位杰出的助理，舒默克医生（Schmoucker）。

在整年研究期间，我一直在思索究竟是什么原因会导致肥胖症。以下文字便是摘自当年研究的结论：

对付肥胖的关键在于预防，而预防的对象要分为两类：

* 特殊人群：有家庭遗传史，易肥胖体质的特殊肥胖预防。

* 普通人群：没有遗传基因，均衡膳食等简易原则的普及推广。

最后，对抗肥胖，我们或能寄希望于可以发现一种用来搬动脂肪的荷尔蒙，而肥胖症患者的体内，就是少了这种荷尔蒙。就像 Kekwick 与 Pawan 已在年轻患者的尿液中分离出这种荷尔蒙，并命名为“脂肪移动物质”（一种源自下视丘或脑下垂体的多胜）。

如果能精确地提取纯化这种荷尔蒙，说不定肥胖症就可以视为一种内分泌疾病加以治疗。

我之前就说过，这个结论距今已有三十三年，今日重审，必须稍加解说。我得承认其中有正确的分析，也有错误的预期。

当年强调肥胖预防的重要，在今天看来，更是无可辩驳的真理。肥胖的确是一种疾病，糖类和脂肪的代谢机能出了问题，或是说这两类成分的储存及消除功能紊乱，医学界分别称之为脂肪生成和脂肪分解。

简单说，若堆积大过消除，人就会变胖。

我会说解决之道在于预防，而且是越早开始越好，一点没错。

不久前，我和老友布尔杰教授（现任蒙特佩利尔医学院院长）一同应邀参加在多哈举办的一场学术交流，在与会的各部会首长面

前探讨肥胖症以及糖尿病(指的是乙型糖尿病)在这个国家日趋严重,甚至威胁到儿童。

整场演讲,布尔杰院长一直强调,这种疾病要由其“根源”治起,也就是说,在婴儿出世之前,换言之,早到自娘胎起!

源头,就是我们的遗传基因,稍后,我将会解释基因型。

我们的基因,在每个人的形成之初,就预定了他是否有肥胖的倾向。然而,后天的环境才具决定性。简单来说,就是增重的启动因素。

布尔杰院长的观点:不但有原始基因,还有外因基因,也就是基因显性和隐性,都在受胎时就已经决定了。

我把他的观点理解为,每个人出生的时候,几乎一切都已经决定了。

第一个结论:准妈妈对孩子的表观基因性,以及将来是否会患上肥胖症,其重要性超乎原本所能想象。

再简单点讲,有所谓的遗传学以及基因营养学,即饮食对于基因资本的影响。同时还得将基因的作用列入考虑,看看是否不可避免地一定会有所影响。在我们的基因资本中可找到能救命的成分,也有会造成生活混乱的因子。因为我们的遗传基因决定了逃脱不了的最终结局,你也可以说是命定。

另一方面,还有表征遗传学,研究如何能够影响基因的外部表征,还有人的行为是否可以改变命定。

譬如说：“我爸妈都超重，我也超重，所以我的下一代也会超重。”而所谓的表征基因学，探讨要怎样才能藉由改变行为以及（或）环境，从而改变我和孩子的命运。试举两例如下。

一对同卵双胞胎，拥有相同的遗传基因，却养育在截然不同的环境下：一个生长在美国，另一个则在日本。前者患上肥胖症，而后者却体型苗条。

再举个例子：我改变自己的饮食习惯，某方面来说等于是“理会”基因要我吃这吃那。我只摄取医师建议的食物，自从我下了决心，一直遵循至今把赘肉彻底减掉而且不会更进一步成为肥胖症。我照着自身的遗传基因进食，更明确地说是依照好基因会用到的那些——好基因要我吃什么我就吃什么！

实践中，要求医师能够针对个体体质，规定那些对他有益的食物，反过来，也要禁止那些无益、有害的食物。

如今，我们的确可以根据其基因与血型，更精确制定出适合某人的抗超重饮食法。多亏了营养基因学以及营养基因体学，为相关研究开辟出一条大道。

超重不是一种单纯因素的疾病，这一点我们都知道。

并没有某个特殊原因导致体态丰腴，事实远远复杂得多，大脑、胰腺、肝、消化道，都牵扯其中。超重是一种多因的病态，在我看来，至少有四个最基本的因素，也就是需要克服的四大要点。

对抗超重的四个真相：

一、考虑营养素的基本功能并遵循生物钟营养学：食物的摄入

时间，和食物本身一样重要。这门新的学科让我们理解到，什么食物在什么时间段摄取容易被吸收，也就能清楚知道吃下之后究竟是被烧掉，还是被储存起来。所以要学会选择合适的时间摄取合适的食物！要不然，就有变胖的危险。

二、还得考虑遗传基因，这将在后文稍加解说。

三、要向周遭的毒素宣战。

四、禁绝过多的糖类及淀粉，它们都会变成我所谓的脂肪储备。

这四个真相，将是我的减肥理论的四根支柱，大家稍后就会进一步了解。

回到食品的质量问题，因为它们将会对我们的遗传基因有所作用。正如我所一再强调，根据表征遗传学，只要选择更好的饮食法，加上配合自己的基因资本及细胞机能，就能改变我“超重的命运”。我已学会要选择那种抑制超重基因而表现苗条基因的饮食法。

当然，这改变要付出相当努力才能成功，但我要说，就像本书一开始就告诉过大家，没有坚定的意念，任何疗法都将无功而返。

坚定的决心，自始至终！

我们都清楚，减重有多难！尤其是将减肥的成果一直保持下去，

永不复胖！

不要忘记踏上减重之路一开始，是下了何等决心，抱着何等意志，要把这份动力自始至终地保持下去！

这份决心在于你自己，什么也无法动摇，哪怕是老天给的基因，你都要不屑一顾。这是唯一的决定成败的因素！其他的，只不过是空谈。

通往成功，我们还需要一把钥匙：何不试试我的萧夏减肥法？在它的带领之下，教你应该怎么做，该吃什么，该在什么时候吃，做什么，不做什么，靠着你的决心和毅力坚持下去。这方法结合一群同样处境和目标的伙伴，还能分享您成功减重、重拾曲线的喜悦。重拾自我，多么动听的词！还有随之而来的坚定自信。我所介绍的这个方法，尚未见其全貌，就叫它生物钟—基因—营养学。为您复习一下那四大支柱：

一、不同种类的食品，主要是蛋白质、脂肪和糖类，要在一天当中最佳的时刻摄取。这就是所谓的生物钟饮食法，或生物钟营养学。

二、按照您的基因选择饮食（依此刻的认识为之，除非有更好的出现）。为达到这一点，我们备有两种方法：血型的研究，还有身体对不同营养成分之耐受性的剂量。这是为了避免和你不合的食物。

三、选择最适合您基因的食物，但同时要小心毒素，这就是说要选择新鲜高质量的食品，最好是当季的，产地不远的食物——如

果是在方圆几公里内生产的更好。少添加剂、少色素、少增味剂……要避免的东西很多，这些内容我之后会再细讲。越少加工越好，我是生食的拥护者！最后，尽可能选择烹调后变质较少的食物。我算得上是全生、略煮食品的信徒，像是蒸煮或者纸包（注意了，烹调期间保护食物的材料，也就是铝箔纸，要选择质量最好的，或是使用烹 纸）。总之，如您所知，毒素吸入的越少，越能对抗“超重命运”，因为如此会减弱省能基因的表现或活性，会变胖都是受到它们的作用。

四、最后的斗争：抗拒过多糖分成为脂肪储备的来源。为此，避免升糖指数高的食物，因为它们会促进胰岛素分泌，也会激发肥胖症的基因，是你健康身材的大敌！由于省能基因，不会把身上的油拿去烧，而是储存起来，体重也就随之增加。

这四大核心支柱，就是你所要遵循的四个真相。我所提出的方法既科学又简单，而且只要确实下定决心，可适用于任何状况之下，保证 100% 有效！

所以说，要有毅力和决心——起心、动念、一以贯之；为了自己，为了亲近的人，为了爱你的人和你爱的人。生物钟基因营养学，适合每一个人！

回到我前面的博士论文的结论，特别是提出的第一点：是否有的人天生就会体态丰腴，甚至成为肥胖症？其他先天的喜好，比如抽烟，饮酒等等，都有治疗的对策。那为什么肥胖就没有对策？

那份结论中提到普及预防，是针对当时的法国而言。而今天，这个现象应该放大至世界范围，因为超重已是一个普遍流行的灾难，不仅是发达国家遇上，就连发展中国家也开始出现。中国也将进入此大军之列，算起来患有肥胖症的可达好几千万人呢！正如同佩雷菲特所言“当中国觉醒”……但愿她不是醒在这个充满快餐，人们都不在家吃晚饭的时代。不过，恐怕我的中国朋友也已身处险境！我想我是有发言资格的，因为我的工作关系，大多数的时间都在中国。我希望我的书籍可以帮助中国人一起思考，一起对抗肥胖。

这个祸害值得反省。想想看为什么会发生这种事，就足以止住这场已开端的快餐革命继续发展、增长。含糖饮料泛滥成灾。要想解渴，我们还得回家找水喝，这真是受罪。含糖的碳酸饮料反而是随手可得！这些对于健康养生无疑是灾难，我甚至认为，这是对于人类遗传的屠戮。为了家人，孩子和所有亲爱的人，我们必须拿起武器保护自己！

对含糖碳酸饮料说不！设法抗拒！即使制造这些产品上市的公司都是全球数一数二的大企业。含糖饮料、含糖食品，里面有最猖獗的毒素，刺激着我们的超重基因，摧毁我们的营养基因体，从某方面来说，它们是肥胖基因的平衡锤。不用找了，罪魁祸首就在此，它们是曼妙身姿的刽子手！

这些高糖、高胰岛素食物，就像是行程中遇上意外，甚至遭遇麻烦——就是会变胖。这么说有点粗俗，但我想至少您可以理解并牢记在探讨超重时会用到这种有点残忍的词。我们口中已不这么说，还胆敢强调写出来，但我确信自己绝对不会是最后一位。我的医师朋友罗仁琳（Claude Dalle Lozerien），在他的新著《营养基因论》

中也不约而同地提到了和我相同的观点。

这些到处充斥的“易得糖”，如果对其危害没有认识也不觉醒，很难抵制其诱惑。除了含糖饮料之外，有三样最危险的食物，同时位列升糖指数之首，绝对要避而远之——啤酒、枣，当然还有精制的糖。它们会刺激胰岛素分泌，促进食欲，也就会激发超重基因表现。

胰岛素阻抗算是我们的时代病，为肥胖症推波助澜。

为了帮助大家理解，我简单归纳如下：

*慢速糖类在血液中爬行，升糖指数低（小于40）。这是超重基因及肥胖症基因的防护盾。

*中慢速糖类在血液中行走，升糖指数40到60之间。也一样是保护者。

*快速糖类在血液中跑，升糖指数高于60。有害，因为它们会刺激你的超重基因。简单来说，代谢减慢，能量被人体储存起来而不排除。

没错，我们面对的是一种疾病！

是的，我们面临的是一场瘟疫。

是的，先天的基因让我们生而有其命。

是的，表观基因学加上人的意识，可以改变演化，改变宿命。

是的，我们的行为透过表观基因也能影响此宿命。

是的，抗拒命定并且避免“超重的宿命”并不容易。

是的，我下定决心发愿，就像是投入宗教，我要改变这命定，因为它并非必然。

是的，决心配上良好方法，成功机率倍增。

是的，集体以及社群支持，一定可以帮助你达到目的。

为此，在此书之外，我的减肥疗法也加入到 Aujourdhui.com 网站，或是 www.aujourd'hui.com。此网站可为您加油打气，并提供疗程期间每天都很实用的做法，向您讲解进展如何，说明每天该吃的是什么，进行哪些课程，诸如此类（<http://chrono-geno-nutrition.aujourd'hui.com>）。

关于我当年论文结论的后半段，必须承认自己的判断失误，因为过了三十三年，还是没有找到抗超重的荷尔蒙。一种像是甲状腺素那样的荷尔蒙，只要开出适当剂量就可以矫治其缺乏症。

尽管我们发现了储脂细胞的工作原理，也发现了瘦素，但这些远远不够。因为就在同一时间垃圾食品铺天盖地而来，还有含糖饮料以及易得糖或所谓快速糖泛滥成灾，让肥胖症无可避免地发展成世界性的难题。

如何遏制？很难！因为如今已是世界一家，那些跨国企业唯一的口号便是“再喝多点糖，再吃多些，更多油脂，更多糖，更快！越是吃得多，越是容易饿。”商家赚得盆满钵满，就会投入更多来

生产更甜更油的食物，循环往复，愈演愈烈。为了能进一步卖给每个人，总有一天会变成自动化配送填喂！

够了，这一切令人忍无可忍！我希望我的书可以擦亮人们的眼睛，清楚意识到肩头的责任！让您用尽全身之力大声说出来：这系统真是够了，我要扭转这个方向，有了方法也有意愿，就能阻止基因中会使我超重的那部分活化，疏通我的“减重计”，我将会永远瘦下来，不再重拾那些害我走样令我讨厌的重量。

前言的开场白到此，相信大家已经跃跃欲试！现在大家已经知道我的减肥法中的四个真相，了解什么是生物钟基因营养学。

让我们一同去探个究竟吧。

我一直是的愿望，就是要帮助更多想要减重的人，通过安全而均衡的方式，和谐而且一劳永逸地实现减肥梦想。

基于三十年对于肥胖问题的研究成果，和我长期跟踪无数病人的亲身经历，我创造出这个以四大根本真相为基础的疗程。

我敢说我的减肥疗法是创新和革命性的，它是对超重问题思索超过三十年的成果。若您不介意，在仔细分析长篇大论之前，请容许我再复习一下四大支柱、四个真相：

一、生物钟营养学。想要瘦，吃得少并不管用，倒不如在每天最适当的时间摄取不同类别的食物（蛋白质、脂肪、糖类、纤维、维生素与矿物质，还有水），根据荷尔蒙分泌的韵律（后文将详细

解释)，同时还能保持愉快的心情。有的食物早上吃，并不会影响您的美丽曲线（正如苏格拉底所说：“警觉所有错处。”），然而如果是晚上享用，同样食物将变成发胖的原凶！

二、基因型。了解自己的基因，就等于了解自己的身体，可以帮助我们解决食物不耐性的问题，并避免身体不欢迎的分子通过，尤其是进入肠道。饮食要能适合身体，适合基因，才是最好的！

三、排除毒素。要驱除毒脂肪，首先要拒绝食品添加物和食品中的毒物。方法只有一个：优先选择生食或稍加烹调的食物，因而身体所吸收的分子不会变性，也会选择新鲜的食材。从而进一步保护体内的分解消耗基因以及活力基因。

四、升糖指数。脂肪堆积，其实是食物所引发的一种新陈代谢综合症状，即对于胰岛素的抗药性。为了保持身材，重要的是得摄取低升糖指数的食物，限制升糖指数中等的食物，而坚决远离高升糖指数的食物。

大家可以发现，我的消瘦美仪疗法，又称生物钟基因营养学，是完全量身打造的方案。此疗程考虑：每个人需要减轻的体重，不同的血型、基因、饮食习惯、食物不耐症、生物钟规律，等等。简言之，响应您的代谢需求，而且响应您的基因所需。

饮食要听从你的遗传基因，扬长避短。

健康快速地减肥，以最自然的方式，达到理想的体型！这便是我的承诺！并且，我保证让你恢复匀称体型的同时，依旧保持青春活力和美丽肌肤。生物钟基因营养疗法可以做到！

我在网站中也有谈到此疗法的四大支柱：<http://chrono-genonutrition.aujourd'hui.com/actualite.asp> 推荐大家观看此视频，为的是强化各位的动机，我相信一定可以让大家更积极采取行动！这段影片可在下列网址观看：<http://www.kwg.tv/go/?704684e>

大家是否已经急不可待地想知道，萧夏减肥法的具体实施方法呢？心急的朋友可以直接跳到本书生物钟基因营养疗法实践章节。但是不妨耐心地看完我的疗法的科学原理的阐述，会让你更积极，更有信心地投入减肥计划！

我的疗法是根据一整套大原则，不仅仅适用于减肥阶段，更能让您常保曲线，成为受用一生的均衡饮食习惯，当然前提依然是——你，是否下定决心？

我的减肥法主张相对快速的减肥计划，因为开始时每天体重秤上的数字变化，就算只是少许的降低，也足以令人信心倍增。在脑部，看到体重计有了结果就会刺激多巴胺分泌，这是种传递愉悦和安慰的神经传导物，是鼓舞人心从而坚持下去的莫大动力！这就是所谓为了追求您的成果“不中断也不停歇地投入”——无可否认这是必要的。而且恕我直言，你的基因越是节约能源，减肥所需要付

出的努力就越多。这的确不公平，但却是事实。世界上的确有两类完全相反的人，有的人怎么吃都不胖，而有的人看着别人吃也胖！有两个公认的肥胖基因分别为UCP1和UCP2，当然还有其他的基因，分布在染色体2和8上面。

在此透露，我的疗法至少还有两点特别能引起您的兴趣，特别振奋：保证心情愉快而且不受诱惑维持既定目标。

首先，可以反过来破例，也就是每过一两次存心刻意在饮食方面不按规矩。

这就是您的安全网，永远不会因而灰心丧志。

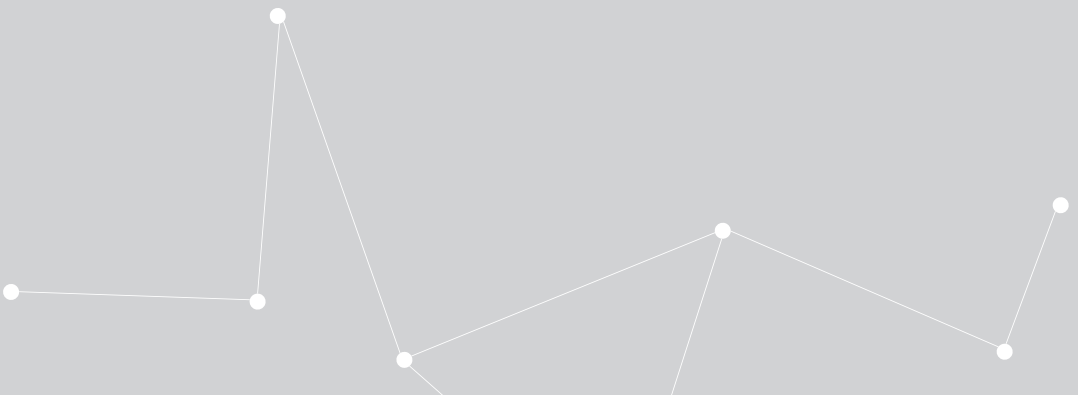
接下来，你会有厉害的技巧可用，吃过一顿太过丰盛的美食之后立即重新归队，丝毫不会损失你的减肥大计。在我的疗法里，决心和快乐永远都是不相违的朋友！没有快乐的支撑，动力将不复存在！常保积极乐观，处处皆有乐趣。

偶尔的破例绝对不会是世界末日！补救的方法多得是！我编写了一个饶有趣味的记忆法，助您常保心情愉快！大家可以看看网站上的视频：<http://chrono-geno-nutrition.aujourd'hui.com/actualite.asp> 这段视频可在下列网址观看：<http://www.youtube.com/watch?v=bqqUdISWtz8>

从今天起，千万要牢牢记住。

我的生物钟基因营养疗法，简单而诚实，没有复杂眩目的食谱，也没有长篇或花哨的组合疗程。只需根据生物钟营养学以及基因营养学的规则，摄取简单而易取得的食物。餐点是依照您的血型及食物不耐性提出建议，需要依照生物钟营养学在一天之中最适合的时刻进食。所以，这不仅仅是一个饮食疗法，而更是一个全新的健康生活指南，以及对每个人未来生活方式和生活质量的重审和思考。你们将探索适合自己基因的规律性饮食和生活，逐渐摆脱不良饮食引起的病痛不适，恢复进而保持年轻健康的体态和美丽的容颜！萧夏减肥法更是一门崭新的生活艺术，还是一个和谐的生活之道——容我为您指点，如何学习这项终其一生幸福享“瘦”的生活之道。

让我们赶快进入第一章，为大家更加详加解说我的萧夏减重疗法。



要想维持健康苗条，必须吃得营养、吃得好。这个不用我说大家都知道，但是具体点说，到底应该怎么做？

这并不是说要吃得少，而是要在保持美味的前提下，不同种类食物应根据消化液及荷尔蒙分泌的规律，在一天当中的最佳时刻进食。这就是我说过的生物钟营养学，一项宏伟的学科！

为了便于大家理解，我经常用一个比喻，很多人听了会笑，但它的确恰如其分简明扼要地说明老化机制，我们的日常行为与生活习惯就是藉此成为是否过得好的决定因素。

我们的身体就像一辆汽车，出生的时候都是配备新发明、新科技的新车，理所当然，被认为可以驾驶千万公里而毫毛不损。

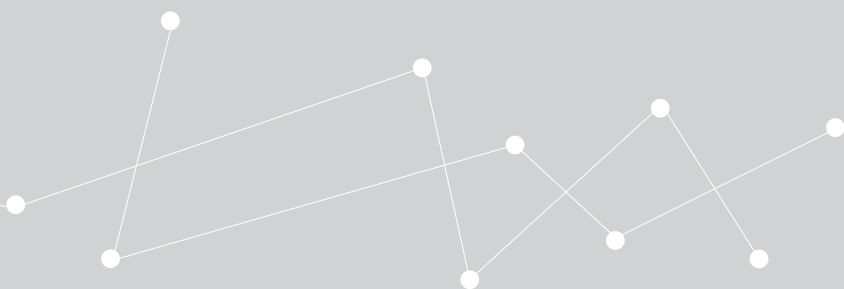
这么想也没错，但是不能亏待我们的伙计！那就需要洁净的燃油和定期的车检（清理、更换空气滤清器和燃油过滤器……），要温柔对待，切忌为所欲为（例如，引擎还没热就别猛加油门）。

同理，我们的身体，所谓的生物钟营养学，其实完全一样！就让我来向大家说个明白……

第一章

减肥而不缺失营养的

必备知识



要想维持健康苗条，必须吃得营养、吃得好。这个不用我说大家都知道，但是具体点说，到底应该怎么做？

这并不是说要吃得少，而是要在保持美味的前提下，不同种类食物应根据消化液及荷尔蒙分泌的规律，在一天当中的最佳时刻进食。这就是我说过的生物钟营养学，一项宏伟的学科！

为了便于大家理解，我经常用一个比喻，很多人听了会笑，但它的确恰如其分简明扼要地说明老化机制，我们的日常行为与生活习惯就是藉此成为是否过得好的决定因素。

我们的身体就像一辆汽车，出生的时候都是配备新发明、新科技的新车，理所当然，被认为可以驾驶千万公里而毫毛不损。

这么想也没错，但是不能亏待我们的伙计！那就需要洁净的燃油和定期的车检（清理、更换空气滤清器和燃油过滤器……），要温柔对待，切忌为所欲为（例如，引擎还没热就别猛加油门）。

同理，我们的身体，所谓的生物钟营养学，其实完全一样！就让我来向大家说个明白……



身体的燃油

粗略地计算一下：你的身体每天平均吸收一公斤的食物，一年就是三百六十五公斤。到八十岁的时候，你已经总共吞食了 $365 \times 80 = 29200$ 公斤食物！

你的一生中，肠子共吸收三十吨食物，外加十五万公升水！

这么一算，很容易得出结论：饮食对于健康养生，以及与时并进的衰老过程，实在至关重要！

为了过得好，老得巧，而且保持苗条，一定要吃得好。

我觉得有必要在此先简单介绍一下人体各器官衰老的基本原理：自由基——是朋友也是敌人。它们是身体细胞所产生的正常废弃物，具有保护生物体的功能，因为它们可以杀灭细菌、癌细胞或被白血球标定并吞噬的其他“入侵者”。但当人体中的自由基数量过多时，就具有毒性而成为破坏者：例如像是承受压力、污染、烟瘾、酒瘾、不当的饮食习惯、营养不良……等状况。

当然，人体有自然防御系统，专门用来消灭外来威胁。为对付过剩的自由基，身体机能已发展出许多清除系统。若能发挥功能，

就有可能失控，为此需要抗氧化剂来帮忙。

抗氧化剂，你应该已经听过这个词。但它究竟是什么东西呢？借用我们拿汽车做的比喻，抗氧化剂保护身体细胞对抗不同的刺激，将其中和。它们可让自然的防御缓解并保护器官。抗氧化剂大量存在于新鲜的蔬菜水果中。

我来介绍几类抗氧化剂：

* 多酚：这些抗氧化剂有效预防癌性肿瘤的形成。多见于红色水果，巧克力，茶（尤其是绿茶）和红酒。

* 蒜：仔细剁碎，大蒜能刺激胃液，有利消化；大蒜是强效的杀真菌剂，对消化道真菌症的治疗有显著效果。

* 洋葱：有广泛的医用价值，实践证明，每周摄入一至七份的量，可有效降低大肠癌的风险。

* 白菜：维生素C的含量等同于柳橙。

重点在于我们为了避免或这个或那个疾病所遵行（或不遵行）的预防心态。一般常识是最佳的治疗法。为达到效果，预防措施必须全面，配合良好日常卫生、饮食、运动以及医疗。

尽量减少过量，有利抗氧化剂缓解不足以避免营养缺失，就能减少身体机能不顺畅的风险，便能保护你的基因资本，以及减重和抗老化的基因。

为了良好运作、生长和修复，我们的身体需要燃油。我们每天摄入的食物，通过一系列复杂的程序，转变成人体所必需的各种营养素，缺一不可！

消化时，食物分解成营养素以便让身体吸收利用。每一项营养素都很重要，绝不可少。

要想拥有苗条、纤瘦的体态而且保持健康，需要七种养分。



滋养人体细胞，保护基因的食物

· 水——生命之源

若想正常运作，人体一刻离不开水；若有缺乏就会觉得渴，水是身体机能平衡所不可或缺的。它将养分运送给所有器官，并参与废物（尿、汗、粪便）的排出。

对于水的需要，因人而异，平均每天一至二升。夏季温度上升，当然会比冬季需要更多水分。在我的减肥计划中，我要大家每天喝很多水，最初几天甚至最好能喝三升！我们稍后会更详细地介绍。记住，水是我们减肥的好伙伴！

每日最少需要喝一升半水，我的算法是将身高（厘米）数字加上体重（公斤）数字，就等于每日建议量。

比如，如果你身高 165 厘米，体重 60 公斤，那么每天至少要喝 2.25 升水（ $165 + 60 = 225$ ）

· 喝什么，怎么喝？

时时补充水分，让你一天之中都能保持水当当的，这对身体的

健康十分重要。但请注意了，并不表示什么饮料都可以！

· 应该避而远之的饮料

含糖饮料，都是些容易吸收的糖类，会损害良性基因，诱发肥胖基因并加速衰老。

* 苏打水：就是液体糖，污染我们的血管，堆积脂肪。

* 果汁：看似有利健康，但其实只含有糖类，水果原有的纤维全无，导致便秘甚至肥胖。

* 酒精：的确，富含多酚的红酒，尤其是波尔多产的，彻底杜绝着实可惜。但一定不可贪杯！酒精有害，而且是多种疾病的根源。此外，酒精和体内的糖一样对健康有所影响，损伤肝脏和大脑的细胞，一旦形成脂肪肝，其代谢脂肪的功能将遭到破坏（因为要与解毒的功能竞争）。

* 黑咖啡。空腹饮用，这种可口的饮料会刺激胰岛素分泌，提高皮质醇含量。回想一下，每天早上十一点，是不是经常感到困乏？那很可能是咖啡被消化吸收所搞的鬼。

· 允许无限量摄取的饮料：基因保护剂、青春与活力的泉源。

那么，究竟有什么饮料可以无限量畅饮？答案还是：水。

其实，不管是普通矿泉水或者带汽的水都行，而且最好是瓶装的。它们是你苗条身材，充沛体力的最佳战略伙伴。养成一早起床喝杯温水的习惯，它可以帮助清洁肠道。

你也可以尝试我的排毒草本茶，由等量的百里香、迷迭香和八角混合而成。

百里香学名*Thymus vulgaris*，是唇形科的植物，泡茶来喝具有帮助消化的功效；迷迭香学名*Rosmarinus officinalis*，亦属唇形科，可治疗肝和胃肠道功能的紊乱；八角在中国被广泛使用，治疗消化道疾病，特别对胀气功效显著。

如果没有时间泡制草本冲剂，那么绿茶也同样有益健康！它的抗发炎及利尿的作用已是众所周知。

茶叶当中富含各类抗氧化剂（多酚及类黄酮素），有效中和人体多余的自由基，保护细胞不受日常压力损害，这些强效的抗氧化剂可天然地对抗疲劳，推迟衰老。

绿茶还含有多种矿物质（镁、钾、锰和氟），维生素（C、B₁、B₂、B₃和P），锌和单宁酸。

最后，由于其利尿功效，绿茶能有助排毒，减轻体重。特别是由于启动了减重基因所导致的均衡调整。

· 让人……害怕……的水瓶

看看端放在桌上的那瓶矿泉水，你對自己說，怎么可能在一天当中喝掉一公升半水。那就按时喝水吧！要能一小时喝一杯水。试试看，一天下来你所摄取的水量会令自己也惊讶不已！而且，藉由此法，你的身体可以定时吸收水分及矿物质——整天当中。

· 我的水分够吗？

为评估一个人是否缺水，可观察两项指标。皮肤和舌头的表面就能看出端倪：水分充足的皮肤按压下去具有弹性而且很快恢复原色；舌头应该是玫瑰色，保持湿润。

反之，护卫表层皮肤的肌肤若是干枯，舌头就会失去原本的色泽；或者，双眼凹陷入眼眶之中，就表示缺水的情况颇为严重了。小心哦，这很危险！

· 不要等口渴了才想喝水！

等身体急着要水，已经迟了，因为那时候身体已经处于缺水状态。每小时规律饮水，让身体免除缺水时所会遇到的各种问题。我们的基因也喜欢水分充足，因为这样，细胞的运行将更加顺畅，老化速度随之减缓。

· 矿泉水的益处

你是否知道，各类矿物质水的矿物质含量大相径庭。只有每升超过1500毫克的矿物质，才称得上高含量矿泉水。

矿泉水可区分如下：

* 高含量矿泉水：每公升含矿物质 1500 毫克以上。

* 中含量矿泉水：每公升含矿物质 500 ~ 1500 毫克。

* 低含量矿泉水：矿物质含量少于每公升 500 毫克。

每天，我们的身体都要流失大量水分和矿物质，多喝高含量矿泉水来补充流失！

不过要依据你的需求选择适合的矿泉水。

*为补充水分，要选矿物质含量高的矿泉水，有助于同时补偿所流失的水分与矿物质。

*为体力劳动过后补充，最好饮用苏打水。这类饮品最适于迅速恢复肌力，并补足劳动期间流汗所丧失的水分。

*为帮助消化，饮用矿物质含量极高的水。现代化的生活甚为伤身，它可每日供给身体要健全运作所不可或缺的多种矿物质。

*为了减肥，水分充足才能协助身体排泄。而且，还应补偿饮食疗法期间常见的钙镁不足相关症。最后，钙、镁含量高的水有助于整肠健胃。

*为日常保健，含镁的水可让你自然而然地战胜镁质摄取不足，疲劳倦怠或各种不舒服都可能源自于此。



蛋白质—— 健康苗条的好伙伴

蛋白质是人体各器官的重要组成（支撑蛋白），也构成细胞正常运作所需的各种酶。它以氨基酸为基本单位，穿越肠壁进入人体。

然而，人体没有蛋白质的储备，所以每天的摄取必不可少。蛋白质缺乏，会导致各器官失调，肌肉萎缩，患上皮肤甚至神经心理学方面的疾病。

· 日均摄入需求

人体对蛋白质摄入的需求不会随年龄的增长而减少，建议每天每公斤体重要摄取1.25克。如果从事高强度体力劳动，或是某阶段压力大，则可以达到每天每公斤体重摄取2克。

举例来说，如果你身高160厘米，体重52公斤，那么每日的蛋白质需求至少要有65克。体力劳动增加或工作过度时，可达到104克。

我的建议是：100 克红肉、禽类、鱼，或者两个鸡蛋，含有 20 克蛋白质。另外要记住，最瘦的肉都要肥过含油最多的鱼，火鸡肉也是同样道理！

· 如何选择优质蛋白

蛋白质是重要的食物来源，占有重要地位。它们是组成、修复细胞的“建材”，也就算是身体不可或缺的基本关键成分；蛋白质缺乏将导致体力衰弱以及免疫力下降。它们的质量，尤其重要。根据来源，蛋白质可以分为植物蛋白质和动物蛋白质。

动物蛋白质

这类食物将在我的减肥疗法中发挥其作用。

肉类含有20%的蛋白质，还有鱼类、海鲜、蛋类和脂肪含量为0%的乳制品。

* 肉类

牛肉（切去油脂）：牛排、里脊肉、上里脊肉、排骨、
嫩腿肉、侧腰肉

小牛肉：肝、舌、腰子

猪肉（精瘦）

马肉

火腿（脂肪完全去除）

禽肉（去皮）：鸡、雌火鸡、小火鸡、珠鸡、禽类肝脏、鹅

兔肉

* 鱼类、甲壳类和软体类

鱼类

中等：舌齿鲈、鲤、无须鳕、剑旗鱼、庸鲽、拟鲤、鮡、
鲢、红鲮鱼、鳊

多油：鳀鱼、鳗、鲟、鲱、鲭、沙丁鱼、鲑、鲭、大菱鲆

甲壳类（不要加蛋黄酱）：扇贝、蟹（新鲜或罐装的）、
虾、牡蛎、淡菜

软体类：蜗牛、蛙类

* 蛋类及零脂乳制品

蛋类

乳制品：低脂牛乳、低脂鲜奶油、零脂天然酸奶、零脂白奶酪、零脂

植物蛋白质

其生物特性接近动物蛋白质，但并不像肉类及奶制品的蛋白质含有那么多饱和脂肪。

* 黃豆

这种豆科植物在中国和日本已有超过三千年的栽种历史。20 世纪 50 年代初进入欧洲，以两种形态出现，一是芽菜，一是谷物，又称大豆，传到西方后接着遍及全球各地。黄豆的蛋白质含量高达 40%，并富含维生素 A、维生素 E、

维生素 F 和各类矿物质（铁，锌）。

* 豆腐

起源于中国，由豆浆加上盐卤的凝结物制成气味浓厚的白色膏体。其滋味素雅，不会破坏其他食材的风味；50 克豆腐相当于 30 克的牛肉、鸡肉或鱼肉，其蛋白质含量约在 8%~12%。

蛋白质还有很多功效，我们以后会经常讲到。

作为基因卫士的一员，蛋白质的特性要想得以发挥，必须遵循一个前提条件：不能高温烹饪。



糖类或碳水化合物

人体绝佳的燃油。糖以储备的形式，存在于人体的肝脏和肌肉中。

过去很长时间里，仅根据其化学结构，把它们归成两大类：

* 简单糖（甜菜根或甘蔗所萃取得来的传统糖、水果、蜜）

* 复合糖（面包、马铃薯、面食、米……）

如今，这种分类已经被淘汰，因为它们在生理学实践中没有意义。无论是简单糖还是复合糖，所有的糖在摄入三十分钟后，血糖含量都会冲到最高，所不同的是峰值的高低。而这个峰值决定了可能引起肥胖的危险系数，也就是所谓升糖指数（IG）。我们稍后将进一步阐述。



不可忽视的脂肪

能量的强大供应者，人体的正常运转离不开脂肪，且摄入要保持平衡，这是清除体内垃圾和推迟衰老的有力武器。

脂肪分为四类，其中我们熟悉的有三酸甘油酯和胆固醇。

· 三酸甘油酯——OMEGA

食物中的主要脂肪，三酸甘油酯是由三种脂肪酸组成，其中脂肪酸又分成两类：

★ 单元不饱和脂肪酸（AGMI），我们通常可在油酸中找到（橄榄油、鹅油……）。

★ 多元不饱和脂肪酸（AGPI），最熟悉的有 OMEGA-3（鱼油）和 OMEGA-6（像是油菜籽或胡桃之类的植物油）。

大家肯定听说过 OMEGA-3 和 OMEGA-6，但它们究竟是什么？有什么作用？

这两个成分之所以称之为不可或缺，是因为我们人体自身无法制造。然而，细胞又一直需要它们，因为它们参与许多重要的程序，所以，只能依赖食物摄入，让身体制造健康运行所需的重要物质。

OMEGA-3

参与重要器官——心脏的运行。

* 由于其抗发炎的特性，有助于调节血压，稳定心跳。

* 协助控制血液中胆固醇含量。

* 有助记忆，维持皮肤的弹性和关节的灵活。

鱼油、菜籽油和亚麻籽油，还有核桃或野苳中都富含 OMEGA-3。

OMEGA-6

存在于葵花籽、玉米油以及有葡萄籽的油中，它对于神经系统、心血管和免疫系统，伤口愈合，消炎抗敏，都扮演着重要角色。

但是小心，日均摄入量不得超过 1 克！因为若是过量，会阻碍 OMEGA-3 在人体的作用，尤其在保护心血管方面。

· 胆固醇

由肝脏所制造，胆固醇是生命不可或缺的。虽然所需饮食摄取量并不高，它参与荷尔蒙、若干维生素，还有细胞膜的制造。血液

中总胆固醇的含量到了五十岁时达到最高峰，之后就会下降。又可区分成为两个子项：

★好的胆固醇，或高密度胆固醇，保护我们的血管。
血液中含有量高，或许是表示长寿。高密度胆固醇将胆固醇回收运至肝脏，并同时避免堆积在血管内壁。

★坏的胆固醇，或低密度胆固醇，包裹我们的血管，
倾向于促成血管病；对动脉有害，因为会“黏”在这些通路内侧。

我们的目的不是要杜绝一切油脂，它确实是重要的热量来源。脂肪提供人体必须的脂肪酸，以及维生素A、维生素D、维生素E和维生素K。我们要合理选择，适量摄取，并且选对时间。比如说早晨，身体及肝脏会制造胆固醇。如果在早上吸收了油脂（也就是胆固醇），例如吃了鸡蛋，就会阻碍身体自行制造。面对一个高胆固醇患者，我的第一个建议便是，早餐的鸡蛋必不可少。这样一来，总胆固醇或高密度胆固醇量会显著降低。



纤维对抗肠胃蠕动缓慢

食物中的纤维无法被消化吸收，因而通过肠道的过程能帮助蠕动，促进消化。

在含水的环境中，纤维调节肠胃活动，有助于重建大量菌落，防止便秘。还能与胆固醇和某些矿物质结合，将其逐出体外。

纤维分为可溶性和不可溶两类。

· 可溶性纤维

橡胶、某些半纤维素、胶浆、果胶算是可溶性纤维。它们有助于降低胆固醇浓度，也能减缓血糖吸收，此作用于乙型糖尿病、肥胖症以及心血管疾病有其帮助。富含的食物有：水果（梨、苹果、李子、浆果类，还有柳橙类）、豆类、韭葱、燕麦及玉米麸、大麦、裸麦、亚麻籽、海藻类。

· 不可溶纤维

若是发生便秘，纤维素、某些半纤维素、木质素等不可溶纤维能有效使粪便软化。它们能够加速肠胃蠕动，如此缩短营养素停留

在肠道里的时间，也就因而减少肠道细胞暴露于食物中所含致癌物质的机会。

这就让纤维成为对抗大肠直肠癌的保护者。此类纤维存在于许多蔬果中，尤其是甘蓝菜、麦麸、全谷粒（小麦、圆锥小麦、分颖小麦）、核桃、葵花籽和亚麻籽。

为了正常发挥作用，纤维需要大量水分，不然会刺激肠胃，所以每天至少要喝二升以上的水。纤维的建议摄取量为每日30克。举例来说，一个苹果的纤维含量在3~5克，而一片全麦面包仅有2克！均衡而多样化的饮食，很容易增加你每天的摄取量。



维生素—— 我的密友

顾名思义，维生素为身体健全运作所必需，溶于水或脂类。不含热量，存在于多种食物中。

在已知的十三种维生素中，主要有：

* 维生素C。这种消除疲劳的维生素最受吹捧，也最为人知。其用来对抗坏血病已有好几百年的历史，如今则是众所周知为现存最强效的抗氧化剂。它能有效抵抗病毒细菌，有助于铁的吸收。

各种水果中大量存在：柠檬、柳橙、橘子、猕猴桃、黑醋栗、草莓、红醋栗、木瓜。以及各式新鲜的绿色蔬菜：甘蓝菜、豆瓣菜、菠菜、香芹。

* 维生素A：只存在于动物来源的食物中：内脏、奶油、鸡蛋，牛奶及乳制品。不过还有一类来源于植物的维生素A的前驱物，可由人体转换成维生素A：有色蔬菜（胡萝卜、豆瓣菜、菠菜等）以及黄色和橘色的水果，如芒果、杏子、甜瓜或是浆果类。维生素A是生长所需维生素，保护眼睛和皮肤。

*维生素 B₁：富含于啤酒酵母、全粒谷物，还有豆类、干果、小牛肝、高脂的鱼类中。

*维生素 D：多见于鱼肝、高脂的鱼肉、蛋黄、内脏、全脂奶和奶酪中。促进骨骼的生长和发育，帮助钙的吸收。前提条件是，必须有充足的日照，身体才能合成维生素 D，每日几分钟即可。

*维生素 E：这种强效的抗氧化剂，多见于植物油（葵花籽油、玉米油）以及富含油脂的水果，对保护心血管有卓越功效。

*维生素 K：我们常从绿色蔬菜（花椰菜、甘蓝、菠菜、莴苣）中汲取。另外还有大豆油、肉、和内脏。对于血液的凝固及预防大出血有至关重要的作用。

*维生素 P：另一个名称异黄酮比较为人熟知，主要见于红酒中的单宁。它能促进毛细渗透，消除发炎并中和自由基。

你可知道，每天晒太阳约十五分钟，就能得到所需的维生素 D（约 10 毫克），这又是个好借口，可以悠闲自在的地赖在躺椅上不走！

不过，请注意了，绝对不可以在中午至下午四点之间

猛晒，此时阳光太烈，B型紫外线充足，会把皮肤晒伤。

· 充分利用维生素的好处

维生素摄入不足，或几近不足，在工业化国家经常发生，会对人体的各项机能产生干扰。

体能虚弱，维生素不足的人会提早老化，治疗就更为要紧，因为常会受到感染或是受感染后病况较重。

造成维生素不足的原因可能有：饮食少有变化，接受多种药物治疗，不免都会导致相当严重的营养不良症。

为了保持充沛的体力，抵抗外界的侵扰，免疫系统需要定期补充维生素B、维生素C、维生素D及维生素E。

调节情绪，需要维生素B。摄入不足会导致记忆力下降（失忆症）、情绪低落，甚至两种情形都会出现，再加上食欲不振。高油鱼类都富含维生素B，比如沙丁鱼和鲭鱼。

抵抗疲劳，我们首先想到维生素C，主要取自水果，尤其是猕猴桃以及绿叶菜。

为对抗骨质流失，以及会造成各式骨折的骨质疏松症，就得靠维生素D。它们在肝脏和鱼油中极为丰富，而且别忘了每天要日晒半个小时，这就让你取得了所必须的10毫克维生素D！

· 维生素C和维生素E = 皮肤养护专家

我们的皮肤长期受污染和其他自然因素的影响而日渐脆弱。自由基的侵扰也在皮肤表面留下印记，最明显的是胶原蛋白的流失，让皮肤失去弹性，以至皮肤过早地老化，皱纹横生。

为了帮助皮肤抵御自然侵蚀，有效阻挡常见的攻击，我们必须

不断涂抹富含抗氧化成分的面霜，主要是维生素C。这种抗氧化物在皮肤上十分丰富，能够有效修复被自由基造成的损伤，避免形成肿瘤和推迟老化。

维生素C的作用不仅仅在于中和自由基，更能参与合成胶原蛋白，推迟皮肤老化。水果和深色的叶菜中维生素C含量最高：红椒、橙椒及青椒、葡萄柚、猕猴桃、橙、柠檬……

而维生素E能保护皮肤不受紫外线伤害，它是主要的胞膜抗氧化物，可消除皱纹并推迟衰老。多存在于植物油及干果类，如核桃中。

你想一次补足各种维生素吗？那就该选木瓜！这是最具代表性的热带水果，富含大量的维生素A、维生素B、维生素C和维生素E，每日食用，容颜永驻！



矿物质不可或缺

矿物质是新陈代谢所不可或缺，也是不同人体组织的构成材料，而且还具有在不同组织间传递讯息的功能。

根据需求量，矿物质可分为巨量元素和微量元素。

· 巨量元素

* 钙：主要构成骨骼。在奶酪中含量极高，植物中也有，当然还有水。成人每日的需求量约为 900 毫克。而发育期，女性五十五岁，男性六十五岁后，需求量则要 1~1.2 克。

* 磷：和钙相互配合形成骨骼的质地。干果类、鱼、大豆制品还有乳制品中含量丰富。我们的日均需求在 0.8~1.4 克之间。

* 镁：参与多种生化反应，主要是神经讯息传输和肌肉的功能。和磷相同，也大量存在于大豆制品、格吕耶赫奶酪，还有可可中。日均建议摄入量为女性 320 毫克，男性 400 毫克。

* 钾：在人体内必不可少，它可以调节细胞内的养分传输，并和钠配合维持酸碱平衡。主要参与蛋白质和糖类

的代谢，促进肾脏排除体内水分，以及维持神经肌肉的正常功能，调节心脏韵律，以及人体的水分含量，并因而调节血压。对于心血管疾病的预防至关重要。钾同时也是神经冲动的导电物质。

为了达成良好糖类代谢，以及糖在肌肉与肝脏内的储存，绝对要用到钾，它可降低过度高张的血压，缓和过敏反应，或减轻腹痛。

哪里能找到钾？香蕉、杏、水果及鲜榨果汁，马铃薯、花椰菜、莴苣、西红柿、核桃以及不加盐的花生、鱼类、家禽、肝脏还有啤酒酵母。为摄入足量的钾，每天至少摄取一种含钾的食物！成人日均建议摄取量为2~5克。

要注意的是，某些利尿药品会导致钾的流失。还有高强度的体力劳动后需要补充随汗液流失的钾。一旦缺乏，后果会很严重：肌肉无力、抽筋、反射反应不良、精神紊乱、便秘、皮肤干燥，甚至心肌梗塞。

但是必须指出，每日摄入超过25克将对人体产生危害。若是肾脏不健全或正在服用利尿剂，要小心留意这种矿物质。

· 少量或微量元素


★铁：组成红血球的血红蛋白。存在于红酒、肝脏和黄豆中。每日所需在20毫克~30毫克间。

★锌：强抗氧化剂。存在于鱼类、牡蛎、肉类及全谷类之中；每日所需25毫克。

★硒：也是强抗氧化剂。存在于全粒谷片、谷物、蘑菇、水果蔬菜中。每日所需75毫克~100毫克才够。

* 铬：参与糖和脂肪的代谢。能在蛋、啤酒酵母和肝脏中找到。日均需为 125 毫克。

为了保持每日精力旺盛、心情愉快，多喝高矿物质水！



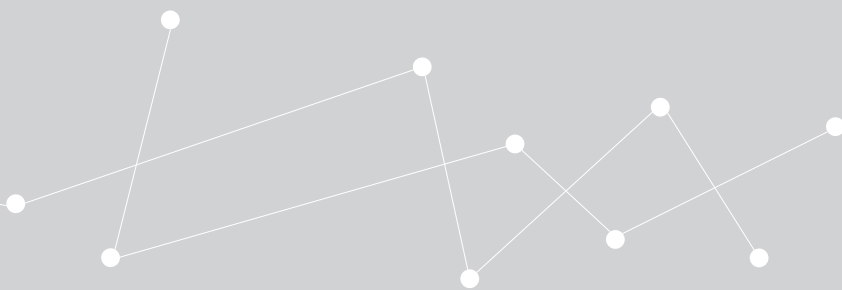
基于人体生物钟的规律，生物钟营养疗法能让你选择最好的时间摄取某类食物，从而更好地吸收。更令人鼓舞的是它不限制食物种类，哪怕是传统饮食控制法中，勒令禁止的食物。我的理论是：只有选错时间，没有选错的食物。

必需的有效营养成分会一路抵达其细胞作用的位置；然而同一种食物若进食时间不佳，会朝向被堆积的另一条路，也就是通往新陈代谢的储藏室（脂细胞填满脂肪而胀大）。

所以，生物钟营养疗法其实并不是一种饮食法，而要融会于全天的日常生活中。此方法算得上是一套养生习惯，调节身体机能并避免堆积，也就会防止变胖！

第二章

选择正确的进食时间



基于人体生物钟的规律，生物钟营养疗法能让你选择最好的时间摄取某类食物，从而更好地吸收。更令人鼓舞的是它不限制食物种类，哪怕是传统饮食控制法中勒令禁止的食物。我的理论是：只有选错时间，没有选错的食物。

必需的有效营养成分会一路抵达其细胞作用的位置；然而同一种食物若进食时间不佳，会朝向被堆积的另一条路，也就是通往新陈代谢的储藏室（脂细胞填满脂肪而胀大）。

所以，生物钟营养疗法其实并不是一种饮食法，而要融会于全天的日常生活中。此方法算得上是一套养生习惯，调节身体机能并避免堆积，也就会防止变胖！

一天中某些时间段，你是不是会觉得更加的精神抖擞，那是出自人体的生物钟规律运作。这个内在的时钟是由神经元构成，位于大脑中，靠近眼球后面，下丘脑的位置。这个生物钟将以二十四小时为周期，按韵律调节各种荷尔蒙的分泌。我们来看下它的工作计划：

下丘脑：占大脑体积1%，但却是人体最主要的神经协调组织。它参与调节体温、脉搏以及各种荷尔蒙的分泌（甲状腺、肾上腺、性腺……）。

上述功能都从这块不足5平方厘米的区域发出，大半身体韵律都受其指挥：睡眠、进食、性欲等。

你肯定想象不出，为了让我们能达成各项任务，它得花多少力量安排协调如此庞大复杂的工作体系。尤其是身体已现疲态，却想动脑思考时！



生物钟营养疗法涉及的 三大荷尔蒙

所有荷尔蒙，都基本以一天二十四小时为周期，有规律性地分泌。

对于食物之吸收、利用具有重要影响的三大荷尔蒙，经几十年的研究，已相当了解它们每日运作的韵律，分别是：皮质醇、胰岛素和生长激素。

· 皮质醇

白天和夜间的节奏大相径庭，在晚上的血中浓度变化甚微，而白天，几乎每隔九十分钟就分泌一次。

皮质醇直接影响蛋白质尤其是糖的代谢。此外它也属升糖因子，也就是说，升高血糖浓度。它也促进分泌脂肪分解酶，释放或切断脂肪酸（脂肪分解）。身体对应其作用而有所反应，也就促进胰岛素分泌。

无论哪种情况，皮质醇和胰岛素的作用是相反的，后者属于降糖因子而促进脂肪合成。另外，皮质醇也能阻碍生长因子。然而，皮质醇的影响是大是小，取决于我们的饮食。

· 胰岛素

由胰腺所分泌的胰岛素，总是在皮质酮分泌后稍过一会儿跟着出现。但是大家肯定都知道，用餐过后，尤其是含单糖的食物，很快就会进入血液循环，会大大刺激它的分泌。因为胰岛素不仅处理糖类（为降糖因子）同时也处理油脂，就成了脂肪合成（将糖转化成脂肪储备）荷尔蒙，无可避免地就会落入悲惨的境地——我们开始发胖！

· 生长激素

它的分泌在夜间达到顶峰，对于儿童，它能促进生长，对于成年人，则是细胞修复和更新。所以，如果不想过早的衰老，那么请不要影响它在夜间的工作，尤其是皮质醇和胰岛素还会对其进行干扰！

你们的饮食一定要遵循生物钟的规律，千万不可逆而行之！以免新陈代谢紊乱而导致体重增加的可怕后果！

每天分成四个阶段，依此原则重新分配饮食。前三顿是必不可少的正餐，第四顿随个人调配。四份饮食的安排如下：早上油，中午多，下午甜，晚上少。

所以你必须学会：

* 早上要吃得营养，以便能有一个精神充沛的上午。

* 午饭听从自己的胃口，吃饱肚子继续下午的工作。

*不要忽略下午的点心，以克服一天下来的疲劳和困顿。

*如果点心不够，可以晚间再少量进食，但是原则是
不可让身体超负，影响睡眠，又增加体重。

我们已经知道，人体在早晨构筑细胞壁，这项工作到中午告一段落，到了下午，必定需要能快速分解的碳氢化合物以补充各个器官所消耗的能量，才不会取用身体的储备。不幸的是，这个每日不变的流程却因为如今一切都太过便利而被彻底打乱，吃什么、怎么吃、抱着什么心态吃，全都不在乎了（这是个快餐时代，而且难以规规矩矩吃顿饭）！

为了避免身体不适状况，请听从如此宝贵的体内生物钟安排，遵循你身体的规律，常保一天活力并维持良好身材。



一天的生物规律

早饭一定要吃！

早饭是一天中最重要的一餐，因为我们的身体从沉睡中醒来，需要充足的能量，以最佳状态投入新的一天。

早晨五点：身体渐渐苏醒，体温开始上升

这个时候，你还处于睡眠中，但是你的身体已经开始整装待发，因为苏醒是一项需要很多步骤的重大任务，所以，理所当然的，身体要提早做准备！从五六点开始，体温慢慢上升，肾上腺分泌大量的皮质醇，荷尔蒙特别有助于维持身材。这个过程需要一至两小时。

有的时候，早上疲倦难醒，是因为皮质醇的分泌还不足量就已睁开眼。为什么春眠不觉晓？还有时差为什么至少要达到三四个小时才会构成困扰？如何解释这些现象，现在还没有定论。

七点：活力早餐

皮质醇分泌就绪，身体需要补充消耗的能量，该好好吃一顿！而且这个时候摄取的慢糖，很容易就被消耗掉，因为这一两个小时当中脑细胞正需要这些养分。

*以蛋白质及少量淀粉为始：例如 100 克的禽肉，150 克鱼或一片生火腿。早上不想吃这些？没问题：你可以吃上 2~3 个水波蛋或白煮蛋，绝不要用煎的；或是一份奶酪配上面包。

*接着吃一个西红柿或生菜，约 100 克，这是消化要运作正常所不可或缺的。

*饮茶或咖啡，但不可加糖，这是当然的！

可参考我和巴黎丽晶饭店主厨一同拍摄的视频。我们一起设计出最佳的早餐，保证能激发你的灵感！<http://chronogeno-nutrition.aujourd'hui.com/actualite.asp>（这段影片可在此网址观看：<http://www.youtube.com/watch?v=o5OfB7k1z9w>）

8 点 ~9 点：大脑开始运转……不过要轻柔些

一开始和外界接触，刺激大脑皮质，也就是脑部负责反省思考的部分。要注意了，不可操之过急，让一些不会太过伤脑筋的工作缓步启动，因为此时身体还未能消化完早餐，而大脑需要相当多的营养物质！

10 点：大脑兴奋，全副武装！

大脑已经准备好，可以大大表现一番！这个时候你要好好把握，所有的脑力劳动，此时不做，更待何时？这时的大脑记忆最旺盛，更适合短期记忆学习新技能。与之相反，别费心为明日复习——你一定会忘个精光！

11 点：休息一会儿

你是否注意到，每天到了同一时刻，就会感觉相当劳累？你将这个现象归咎于血糖不足……没错，但不仅于此。这个生理现象是由于到了11点，身体突然快要累坏了。再硬撑也是无济于事，该暂停片刻了！休息一会儿，喝杯茶或者咖啡。要不然，你会发现整整一个半钟头精神不济，时时会闪神。

12 点~13 点：午餐时间

经过一个早晨的辛苦工作，身体需要补充能量。但是原则是，要让身体保持精神抖擞而不是吃得过饱、昏昏欲睡。因为还有一个下午等着你！

那该怎么做呢？很简单，采用我的生物钟基因饮食法就没问题啦。请接着读下去。

为配合最佳减重规律，我认为最好三餐要以少量淀粉为始。不论是早晨，中午还是晚上。淀粉类会吸收消化液，也适度准备好让胃里的其他养分进入消化道。如此一来就不会胃酸过多，不会胀气，而且保证消化得很好。

午餐时，你可以这么吃：

* 250 克的鱼或红肉（较佳），100 克去皮禽肉，2 个水波蛋或白煮蛋也行；

* 250 克的硬质青菜（四季豆、甘蓝菜……）及生菜（黄瓜、蘑菇……）配上主菜。别忘了柠檬汁，它不仅会让色拉变得更可口，也是极佳的消脂圣品！

此外，可参考我和巴黎丽晶大饭店主厨所拍摄的视

频，为您呈献充满活力的美味午餐食谱。绝对让您深受启发！<http://chrono-geno-nutrition.aujourd'hui.com/actualite.asp>（这段视频可在此网址观看：<http://www.youtube.com/watch?v=ts8BTgSSqNY>）

要养成定时午餐的习惯，而且最重要的是要细嚼慢咽。这样你会更好地品尝美味，身体也更容易有饱腹感，而且消化起来也比较容易。研究证明，拥有同样卡路里的食物，花两倍时间来咀嚼可以有助减轻体重。

14 点：来杯咖啡

餐后根据个人喜好喝杯茶或咖啡，记得要是黑咖啡，不加糖和奶。身体进入消化阶段，感觉有点乏。这个时候不要做什么体力劳动，那绝对违反生理规律。不妨到草地上走走，但是不要激烈运动！

15 点：再一次体力充沛

到了15点左右，精力逐渐恢复，可以再度出发上路啦！也许大脑的效率不及上午，但要充分利用，不然就要到晚上了！

16 点：来点活力点心

点心是一段幸福时光，让你停下工作、喘口气、天马行空、抽离……

早晨醒来做了那么多工作，劳累的各个器官必然需要送来能量。点心时间为你这部机器添加燃油，才能美美地过完一天！这时要用轻薄而富含维生素与矿物质的东西来帮忙。

*可以吃一个水果，或者来杯鲜榨果汁。如果很饿，吃两个水果并撒上肉桂粉。回想一下，水果含有许多糖分（果糖），人体吸收相对缓慢，让胰岛素均衡释放，以此来抵抗疲劳。

不过，尽量避免过熟的香蕉、西瓜还有椰枣。它们的升糖指数非常高（分别为70，75和95）。

*你还可以选择至少含量为70%的黑巧克力，10粒核桃，或是一个牛油果并淋上少许橄榄油。

换句话说，要用好的植物脂肪才能给细胞带来好的热量，对人体细胞益处多多，一天下来才不会累坏。这是为了晚餐时不要饿过头，并且避免到家后猛吃零食。男士们，这种行为可对不起为您烹调美味晚餐的太太。不行啊，要忍耐，等到晚餐开动，和全家人一起同桌共食。至于女士们，也请注意：要避免吃了点心结果到晚餐时没有胃口，这也是先生所不乐见的。

别忘了分享的喜悦。与家人共进晚餐不仅有助消化，更是一段美好时光。

17点~18点：身体状态达到峰值

此刻，是一天中体温最高的时候，体能最棒！不仅脑力全开，此刻也适合发挥体力。有没有听说过，很多世界记录就是在下午的这个时间段创造的！

19点半~20点：少量晚餐

18点过后，该放松了。体温开始缓步下降，尽管只有半摄

氏度，但你是不是会突然想躺下小睡一会儿？然后饥饿感随之而来——该吃晚饭了！

如同其他几餐，晚饭时间的这段时光要和家人或是朋友不受打扰地享用一餐。

晚饭要比照其他两餐，应让人满足、均衡，而且量少而精。记住这句名言“早上吃得像个国王，中午像王子，晚上是穷人。”

*当然，和其他两餐一样，晚餐以蛋白质为始。你可以选择鱼（250克）、去皮禽肉（100克），但要避免红肉，因为高分子量（80万~100万单位）会将消化拖长好几小时。

为方便记忆，人体每小时消化10万单位分子量的蛋白质。白肉含40万单位，鱼则是20万单位。也就是说，晚餐时鱼和白肉比较适合，可快速吸收，不会再刺激胰岛素及皮质醇分泌，并让生长荷尔蒙快快进行修补细胞的工作，同时肾要清洁身体而肝要解毒。多忙碌啊！

*接着是250克的硬质蔬菜（花椰菜、扁豆、绿叶菜……）及生菜。萝卜切片配上芹菜，有助于去除毒素及废物，晚上吃最佳。

*为色拉调味，最好使用柠檬汁，不过如果你真的很饿，可加一汤匙橄榄油。

*晚餐做个结尾并助消化，建议您喝一杯由百里香、迷迭香及八角泡制的茶饮，助您一夜好眠。

为了更好地消化吸收，并且保证高质量的睡眠，请务必餐后两个小时再上床。



睡眠的重要

晚上十点后，你的四肢渐冷，血压下降得更低，浑身疲软，很正常：这时松果体所分泌的褪黑激素开始增量（在半夜达到顶峰）。

需要告诉大家一点：白天日照时间越长，晚上褪黑激素分泌就越多，它可以帮助睡眠。所以，想要有良好的睡眠，千万不要整天把自己关在室内，足不出户。

就如同白日的皮质醇有助清醒，褪黑激素会让你想睡。依循自然的规律，尽量别超过23点，这个时间上床，很快就能入眠，而且睡得香沉。当然，褪黑素的表现也不总是尽如人意，年龄的增长，某些药物的作用，还有酒精咖啡等都会对它有影响。因此，年纪越大，越不能干扰它！

你知道吗？我们一生中有三分之一的时间在睡眠中度过？良好的睡眠能令我们肤色靓丽，精力充沛，保持青春！到了晚上，我们大脑里的海马回还是维持着生物钟，它负责同步所有的器官细胞，并且让它们在活动期与休眠期之间交替运作。

· 睡眠周期

睡眠存在一个生物节律，一个晚上经历多次循环，每次大约九十

分钟，而每次循环包含好几个阶段的周期。国际睡眠医学将睡眠阶段分为四期：入睡期、浅睡期、深睡期、快速动眼期。

★安稳睡眠期，此时脑部活动缓慢。此阶段长约九十分钟，包括四段：入睡期、浅睡期、深睡期，熟睡期或快速动眼期。浅睡期和深睡期可恢复体力，占夜间多数。至于快速动眼期，相当短暂（十五至二十分钟），这时脑部活动更为剧烈。此时同时伴着因脑波起伏所致眼珠快速动作，与做梦有关。这个阶段随着夜深而逐渐延长，有助于体力以及精神恢复。

★睡眠中断期。十分短暂，由极短的清醒期组成，准备好进入另一个新周期，或待夜晚过完后完全清醒。

每个循环都以一小段安静清醒期为始，时间稍长，然后再准备好入睡。可别阻拦睡眠的行列。

你的睡眠周期的各个阶段必须平稳过渡，至于周期的数量并没有绝对的规则。有的人每晚只需三个周期，另一些人则需要六个。理想的睡眠应该为每晚九小时，但是这也要因人而异，只要日间醒来精神饱满，而且一整天都能保持，就算是理想的睡眠时间。多少才够，你一定比我更了解！



和肥胖基因抗争到底！


我经常听到这样的话：“上帝，究竟我对你做了什么，让我长得这样胖？”

事实上，你并没有对上帝做了什么，你需要回家好好研究一下家族谱，找找是不是有家族遗传的肥胖基因？祖辈父辈，近亲远房。我不得不实话实说，如果你不做任何努力，这些肥胖的遗传基因将毫不留情地，让你和你的家人拥有相同的体形！

“真是命中注定了！”也许你会绝望地想。但是我要告诉你，那些即使有肥胖基因，但却能早早意识到并且通过改变饮食和习惯的人，完全能做到保持体态而不变成家族的同类。而且越早地意识到并且行动起来，要做到就越容易！当然，任何时候都不会太晚，只要你有决心！

至于那些没有家庭遗传史的肥胖患者，我将其称之为半路遇劫！他们是快餐革命的牺牲者、不良生活习惯或是恶劣环境的牺牲品。

但是无论是哪一种情况导致的肥胖，都可以尝试我的萧夏减肥疗法！只要有恒心，没有做不到的！



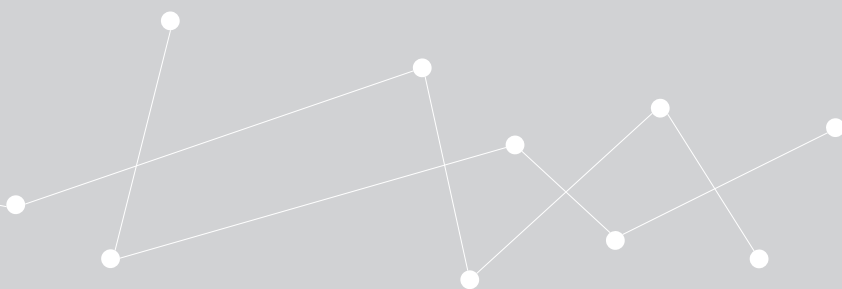
根据不同血型，选择相对应的食物，可以保持甚至减轻体重。

乍一听，是不是觉得有点不可思议？但是，越来越多的医学专家对此深信不疑。最有名的要算是美国医生达达莫（Peter J. D'Adamo），他通过对数百名病人的治疗研究，得出这样的结论：针对不同血型选择食物，可以优化其在人体的代谢，代谢消耗越多，堆积得越少，人就越瘦。

达达莫医生的著作《四种血型，四种减肥疗法》一经出版，便风靡全球。稍后我们会再细谈。

第三章

血型密码



根据不同血型，选择相对应的食物，可以保持甚至减轻体重。

乍一听，是不是觉得有点不可思议？但是，越来越多的医学专家对此深信不疑。最有名的要算是美国医生达达莫（Peter J. D'Adamo），他通过对数百名病人的治疗研究，得出这样的结论：针对不同血型选择食物，可以优化其在人体的代谢，代谢消耗越多，堆积得越少，人就越瘦。

达达莫医生的著作《四种血型，四种减肥疗法》一经出版，便风靡全球。稍后我们会再细谈。

就像同样星座的两个人会有共通个性，血型相同的人也有共通的饮食方法。当然，如同我在前言中所提到过，最佳状况是能够建立一张清单，依据每个人的基因列出最适合他的食品。那真是太无趣了，至今还没人做得出来，也许会等到那一天吧……在那之前，要先为那些难以减重，或那些瘦不下来的人找出解决之道，他们就像是遇上了难关！

为什么会有难关？我认为这是由于医学上所说的同质多型。换句话说，这是由于细胞失调，不能够正常地溶化脂肪。

这该怎么解释呢？问题在于体内有很多基因在说“要节约”，想方设法地把能量储备起来以备不时之需！这类失常是后天习得，变成了一种顽强的肥胖症，难以消瘦。不过，有了生物钟基因营养学，我们一定可以克服！

引起节能细胞“超常表现”的原因有很多：大脑受创，情绪低落，工作压力，感情问题，运动伤害等。简言之，都是会干扰基因的事件，特别是节能基因。

不管是什么原因造成，为恢复身材，只有一个解决办法——取

用最适合基因的食物（而且只依其基因结构摄食），并依据血型激发燃烧油脂。而在进食的时候，你的基因会再触发代谢，烧得更多。

除此之外，生物钟基因饮食法还把“食物耐受性”的概念统整进来，保证养分能在肠道更充分地被吸收利用，更有效地参与人体的各项活动中，效率越高意味着消耗越大。你的体重就在不知不觉中减了下来！

藉此，生物钟基因营养学就能突破难以消瘦下来的障碍，并且可长可久。

· 你的血型决定了你是哪类人

自古以来，血液对于我们人类来说，是很神圣的东西。每个人体内都有5~6升的血液，占人体体重的7%~8%。血液的作用在于输送氧气和养分到人体的各个器官，这对于全身细胞生存并发挥功能十分必要，同时还会回收二氧化碳和其他代谢垃圾。

血液由55%的血浆和45%的血细胞组成。血细胞分成截然不同的三类：白血球，红血球和血小板。

世界范围的血型比例

血型	O	A	B	AB
比例	45%	40%	11%	4%

来源：《健康》杂志



我们的个性，流淌在我们的血管里？

性格测试的方法五花八门，比如我们知道的有星座论，笔迹论，形态学等。而这里我们要说的是血型论！

· 法国人的血型论

法国著名人类学高等学校的教授、学者雷恩布代尔，将四种血型的性格特征归类如下：

* A 型：和谐

* O 型：韵律

* B 型：节奏

* A B：复合

血型	O 韵律	A 和谐	B 节奏	AB 复合
优点	思维清晰，思想集中，洞察力强，现实主义，积极乐观，领导才能，实业家。	有条理，细致小心，有组织，冷静，敏感，工作严谨认真。	独立，开朗，创新，直观，热情，敬业，逻辑。	组织领导能力，思维清晰，诚实，直观，注意力集中，理性，适应能力强。
缺点	不谨慎，固执，自私，嫉妒，易怒，奉承，不忠。	复杂，悲观，封闭，不具领导性，紧张，焦虑，动作迟缓。	没有远见，组织能力差，不谨慎，羞耻心不强，不忠，善变，自私。	犹豫不决，行动迟缓，记仇，浮躁，不忠，无所顾忌，没有恒心。

对照一下这个表格，你就能更了解同事甚至是老板的性格特征！你只需要问他们“你是什么血型？”就够啦。不过，要在交谈中借机提出这个问题，可没那么容易。

· 日本的血型论

亚洲人尤其是日本人，对于血型论很迷信。

在欧洲，人们经常会很自然地询问别人的星座来分析对方的性格、运势。而在日本，人们更习惯通过血型来推测。所以，如果日本朋友初次见面就问你是什麼血型，你不用大惊小怪。

在日本，血型论有时被用作公司录用新员工的参考。有的人甚至认为，为了达到最高效率，一个团队的成员必须根据血型按比例构建。京都一家知名航天猎头公司得出的结论是：最理想的机组成员，A型血的人至少要超过68%。

日本人对不同血型的人的性格分析如下：

O型：社交能手

受人欢迎，相当自信，你相当有创造才能，永远是人们关注的焦点。你总是给他人留下美好的印象，魅力四射。有条理，有决心，天生的领袖，不达目的不罢休。

最适合的职业：银行家，政客，职业运动员。

A型：外冷内热

表面冷静，内心焦虑。你是完美主义者，却腼腆而敏感。近乎内向，但性情稳定，胸怀远见。你是个很好的倾听者，对于色彩和周围环境很敏感。追逐时尚，但却不屑花哨的噱头。

最适合的职业：图书馆馆员，经济学家，作家。

B型：魅力四射

喜欢追逐目标，迎接挑战。非常有魅力，深得人心。天生的批评家（除了自我批评）。做事不够严谨，不拘小节。我行我素，自信乐观。

最适合的职业：军官，电视节目主持人，记者。

AB型：双重人格

AB型血具有双重性格，兼具A型血和B型血的特征。可能腼腆的同时又很开放，有时犹豫不决，有时满怀信心。不喜欢引人瞩目，随和易处。做事逻辑严谨，聪明，耐心，专注，常常不负众望。

最适合的职业：律师，教师，社会工作者。

尽管这个理论遭到很多质疑，有人觉得纯属迷信，也有人认为其过于简单笼统，但是大家仍津津乐道。20世纪70年代，日本知名推广者能见正比古（Masahiko Nomi），撰写了一本关于血型性格论

的著作，此后，人们的热情更是一浪高过一浪。我们这就来看看他的分析！

能见正古比－血型与性格的研究

血型	O型	A型	B型	AB型
正面特性	随和易处、社交能力强、积极乐观。	诚实、创造力、敏感、内敛、耐心、负责。	激情、热情、开拓、创造力、坚定。	自由自在、冷静、理智、易相处。
负面特性	狂妄、虚荣、自大、嫉妒。	拘泥小事、性急、固执、紧绷、保守。	自私、不负责、狠心、反复无常。	爱批评、犹豫不决、轻率冒失、不负责任。

今天，有很多日本的红娘公司流行以血型来配对。这股风潮也吹到了美国。欧洲好像还没有吹到。但是，以日本在世界经济中的地位 and 未来的发展趋势，我们有理由相信，血型论迟早也会风靡欧洲。



告诉我你的血型，我教你该吃什么

A，B和AB代表三种不同抗原。红血球表面有哪种抗原，就属于哪种血型。O型血的红血球表面则没有抗原。除了根据抗原分类，还要加上RH因子，显示D抗原的存在与否。有就是阳性（Rh+），反之则是阴性（Rh-）。

古代医学大师、现代医学之父希波克拉底，很早就已经论断，一个人的疾病一定和他的生存环境紧密关联。环境则包括：气候，饮食和生活习惯等。他还注意到病患有其地域性。

到了1900年，奥地利医生兰德施泰纳（Landsteiner）发现了人类的四种血型，不久后又发现RH因子，完善了血型分类。

· 血型分类是什么意思？

血型是由父母所遗传得来的特质。负责编码的有两个基因（一个来自父亲，另一个来自母亲）。依据血液中红血球表面所呈现的抗原（也就是蛋白质以及糖类），将人们区分成不同血型。

三十年前，美国医生达达莫（D'Adamo）又发现，可依据不同血型推论出对于某些食物无法兼容。就像A型血和B型血不合一样，有的食物很适合某甲，却完全不适合某乙，按达达莫医生所说：“对一个人是养分，对另一个人可能就成了毒药。”达达莫医

生发现，食物也可以和血型一样分类，如果遇到不合的血型就会凝结起来。消化是会消化，但并不完全，而且吃到这些会让人不舒服的食物也会中毒。

了解了这套抗原系统，才能深入理解食物对健康有多么重要。外来抗原进入人体内，血型所属的抗原会立刻产生抗体进行反击，抗体和外来抗原结合，随之将其逐出体外。

当然，有的人即使吃了不符合其血型的食物，也不会产生很大的反应，那是因为他们的适应能力非常强。然而，另一些人就会产生过敏、骨关节炎、自身免疫疾病，甚至癌症。适合其血型的饮食法可改善、缓解或中止症状表现。在现代社会，调整饮食就变得至关重要。不符合血型的饮食，对人体产生很大的污染，按照顺势疗法医学所说，就是养分没有进入合适的土壤。综上所述，不同的血型应选择相对应的饮食，才能完善消化吸收。



四种血型，四种饮食

为什么四种血型的体质，会有如此巨大的差别？现代人类学家研究推论，四种血型在地球上出现的时间，有先后之分。总结来说，依据此假设，狩猎时期只有一种，就是O型血，所以O型血的人难以适应谷物粮食而应多吃动物性蛋白。A型血始于农耕时期，适合素食。B型血最早出现于游牧民族，即西欧被蛮族入侵的那段时期，人们对于饮食的包容性和适应性大大增强。AB型血也具有相近的特性。

我们得出这样的结论，每个人身上都留存着记忆，保存着其血型出现那时所适应的饮食习惯。而这个饮食习惯正是可以帮助你保持健康，更可消去你身体不能有效燃烧而无用的堆积，即那些过多的体重。

把遵循你的血型而合理进食，当作一种新的健康生活方式，不知不觉中，你会发现体重控制住了，气色更好，身体更健康！

依据血型而选择饮食法很有效，因为这是理性行为所提出的方案，并经科学验证，况且还合乎你的细胞型态。

针对每种血型，所有的食物都可以分为三类：

*有益食物。具疗愈效果。医学上我们也称之为进补的食物。

*中性食物，既不特别有益也不具毒性。

*毒性食物。长期食用，会对人体产生危害。

以下表格摘自达达莫医生的著作《四种血型，四种饮食》。

· O 型：

对O型血的人来说，理想的饮食是富含动物性蛋白质，就像我们的祖先克罗马依人那样。

然而这类人不耐受乳制品以及谷类，因为他们的消化器官尚未适应这些“新产品”。

有益或有营养的食物

肉类：	羔羊肉、牛肉、心脏、小牛肝、野味、羊肉、小牛肉。
海产类：	西鲱、白斑狗鱼、马鲛鱼、无须鳕、剑旗鱼、鲟、庸鲽、鲜鲱鱼、鲭、牙鳕、鲑鱼、鳕、鲈、鳎、鳟。
油脂类：	亚麻籽油、橄榄油。
坚果类和种子类：	南瓜籽、胡桃。
豆类和豆制品类：	红豆、可可豆、豇豆。
谷物类制品：	小麦胚芽面包。

蔬菜类：	蒜、藻类、洋蓟、甜菜（叶）、野甜菜、芥蓝、花椰菜、苦苣、羽衣甘蓝、大头菜、菠菜、秋葵、茺菁、黄洋葱、红洋葱、欧洲防风、红薯、香芹、蒲公英、韭葱、青椒、南瓜、辣根、直茎茼蒿、菊苣、菊芋。
水果类：	新鲜及干燥的无花果、李子干，菠萝汁、樱桃汁、梅子汁。
其他饮料：	水（有气泡或无气泡）。

中性食物

肉类：	鹌鹑、鸭肉、火鸡肉、野鸡肉、兔肉、鸡肉、鹧鸪肉。
海产类：	鳀鱼、鳗、舌齿鲈、鲛鳕、鲑鱼、鲤鱼、蛤蜊、扇贝、螃蟹、虾、小龙虾、蜗牛、胡瓜鱼、鲱鱼、尖嘴平鲈、蛙类、熏鳕鱼、龙虾、蚝、棘刺龙虾、鬼头刀鱼、石斑鱼、贻贝、鲍、鲨、鲑、长鳍鲑、海鲑。
油脂类：	菜籽油、鱼肝油、芝麻油。
乳制品类：	黄油、飞达芝士、山羊芝士、大豆芝士、豆奶、玛苏里拉芝士。
坚果类和种子类：	杏仁、杏仁抹酱、葵花子抹酱、栗子、芝麻、葵瓜子、榛子、澳洲胡桃、胡桃、松子。
豆类 and 豆制品类：	蚕豆、小粒菜豆、红豆、黄菜豆、黑豆、斯瓦松豆、豌豆、鹰嘴豆、豌豆荚。
谷物类及其制品：	苋籽、黑麦面包、奶油米饭、分颖小麦、分颖小麦粉、大麦粉、米粉、荞麦粉、黑麦粉、年糕、小米发糕、大麦、分颖小麦面包、大豆面包、小米窝头、全麦面包、无麸质面包、藜麦、印度香米、白米、糙米、发糕、荞麦、米麸。
蔬菜类：	小茴香、芦笋、竹笋、甜菜、胡萝卜、西洋芹、西洋山人参、罗马生菜、葱、黄瓜、香菜、高大环柄菇、各种南瓜、节瓜、水芹菜、分葱、苦苣、茴香、姜、山药、葱、绿橄榄、辣椒、黄椒、青椒、萝卜、芝麻菜、茺菁、黄豆、豆腐、西红柿。

水果类：	杏、菠萝、香蕉、杨桃、黑醋栗、樱桃、柠檬、青柠檬、红莓、椰枣、无花果、番石榴、石榴、覆盆子、柿子、猕猴桃、芒果、蓝莓、油桃、葡萄柚、木瓜、西瓜、桃、青随子、葡萄干。 杏桃汁、胡萝卜汁、葡萄柚汁、木瓜汁、葡萄汁。
其他饮料：	啤酒、绿茶、白酒、红酒。

有害食物

肉类：	培根、火腿、鹅、猪肉。
海产类：	大鳞鲷、鱼子酱、熏鲱鱼、章鱼、鲑鱼、熏鲑鱼。
油脂类：	花生油、红花油、玉米油。
乳制品类：	蓝纹芝士、布里干酪、卡门贝奶酪、切达芝士、冰淇淋、爱丹、衣曼塔、新鲜奶酪、高达、格鲁耶尔、克弗、半脱脂牛奶、全脂牛奶、脱脂牛奶、羊奶、蒙斯特、巴马芝士、波罗伏洛、力可达、各种酸奶。
坚果类：	花生酱、花生、罂粟籽、巴西栗、腰果、开心果。
豆类和豆制品类：	罗望子、白芸豆、红豆、红扁豆、绿扁豆。
谷物类：	（小麦制）贝果、布格麦食、库斯库斯、玉米片、麦糊、燕麦粉、小麦粉、冬麦粉、全麦粉、杜兰小麦粉、发芽小麦粉、麸质面粉、玉米粉、燕麦片、小麦胚芽、英国麦芬、无发酵面包、全麦面包、多谷面包、面条、荞麦面、硬麦粗粒面、粗粒小麦粉、粗粒玉米粉、七谷食、燕麦麸、小麦麸。
蔬菜类：	茄子、牛油果、蘑菇、甘蓝、孢子甘蓝、白菜、紫甘蓝、菜花、玉米、芥菜、黑橄榄、马铃薯。
水果类：	芭蕉、小柑橘、草莓、甜瓜、桑葚、椰子、柳橙、大黄。 甘蓝汁、柳橙汁、苹果汁。
其他饮料：	烈酒、咖啡、不含咖啡因咖啡、苹果酒、各种苏打水（包括无糖）、红茶（包括不含咖啡因）。

其消化道强健且免疫系统过度活跃，血型为O型的人却不能忍受饮食或环境变化。他们的理想生活方式应维持体能活动，并且饮食富含动物性蛋白质。

· **A型：**

血型为A型的人，建议饮食方式为素食，会令我们想到其农耕祖先。

A型血的人不适合富含肉类及乳制品的饮食，这会造成他们的鼻窦与呼吸道的黏膜过度分泌。为维持健康，A型血的人也应该尽量趋向自然：尽可能是新鲜、生的农产品。

有益食物

肉类：	无。
海产类：	鲱鱼、马鲛鱼、鲤、蜗牛、鲭、牙鳕、石斑鱼、鳕、鲈、沙丁鱼、鲑鱼、虹鳟、海鳟。
油脂类：	亚麻籽油、橄榄油。
乳制品类：	大豆芝士、豆奶。
坚果类：	花生酱、花生、南瓜子。
豆类 and 豆制品类：	小粒菜豆、红豆、可可豆、黑眼豆、黑菜豆、红扁豆、绿扁豆。
谷物类：	苋籽、燕麦粉、米粉、荞麦粉、黑麦粉、年糕、小麦胚芽面包、大豆面包、荞麦面。
蔬菜类：	洋蓐、甜菜（叶）、野甜菜、青花菜、胡萝卜、苦苣、羽衣甘蓝、菠菜、芜菁、黄洋葱、红洋葱、防风、香芹、蒲公英、韭葱、南瓜、辣根、直茎莴苣、菊苣、豆腐、菊芋。

水果类:	杏、菠萝、小红莓、樱桃、柠檬、无花果、无花果干、桑椹、欧洲越橘、葡萄柚、蜜枣、李子。 杏汁、菠萝汁、胡萝卜汁、芹菜汁、樱桃汁、柠檬汁、葡萄柚汁、梅子汁。
其他饮料:	咖啡（包括不含咖啡因）、水、绿茶、红葡萄酒。

中性食物

肉类:	火鸡肉以及鸡肉。
海产类:	尖齿鲈、白斑狗鱼、胡瓜鱼、剑旗鱼、鲟、尖嘴平鲈、鲍、鲨、长鳍鲑。
油脂类:	鱼肝油、菜籽油。
乳制品类:	飞达芝士、山羊奶酪、羊奶、酸奶。
坚果类:	杏仁、杏仁抹酱、葵花子抹酱、栗子、罂粟籽、芝麻、葵瓜子、榛子、澳洲胡桃、松子。
豆类和豆制品类:	蚕豆、斯瓦松豆、菜豆、豌豆、豌豆荚。
谷物类:	圆锥小麦、布格麦食、玉米片、库斯库斯、米糊、薏仁、杜兰小麦粉、发芽小麦粉、分颖小麦粉、麸质面粉、玉米粉、大麦粉、燕麦片、黑麦面包、小米、小米窝头、大麦、分颖小麦面包、糙米面包、无麸质面包、黑麦面包、荞麦面、藜麦、印度香米、白米、糙米、发糕、燕麦麸、小麦麸。
蔬菜类:	藻类、芦笋、猕猴桃、竹笋、甜菜、西洋芹、西洋参、孢子甘蓝、菜花、罗马生菜、青葱、黄瓜、香菜、各种南瓜、栉瓜、水芹菜、分葱、苦苣、茴香、莴苣、玉米、沙拉菜、芥菜、葱、绿橄榄、秀珍菇、萝卜、芝麻菜、芜菁、黄豆芽。
水果类:	杨桃、黑醋栗、青柠檬、椰枣、无花果、草莓、覆盆子、番石榴、石榴、红醋栗、柿子、猕猴桃、油桃、西瓜、水蜜桃、梨、苹果、白葡萄、红葡萄、葡萄干。 甘蓝菜汁、黄瓜汁、苹果汁、葡萄汁。
其他饮料:	苹果酒、白酒。

有害食物

肉类：	羔羊肉、培根、牛肉、鹌鹑、鸭、内脏、雉鸡、野味、火腿、兔肉、羊肉、鹅、鹧鸪、猪、小牛肉。
海产类：	西鲱、鲱鱼、鳗、大鳞鲈、鲑鱼、青蛙、熏渍鲑鱼、鲱、熏鲱鱼、龙虾、鱼子酱、蛤蜊、无须鳕、扇贝、螃蟹、虾、螯虾、鲾鱼、庸鲾、蚝、凤凰螺、贻贝、鲉鱼、章鱼、熏鲑鱼、鲷。
油脂类：	花生油、红花油、玉米油、芝麻油。
乳制品类及蛋类：	白脱乳、黄油、蓝芝士、布里、卡芒贝奶酪、切达芝士、cottage芝士、冰淇淋、爱丹、衣曼塔、新鲜奶酪、高达、格鲁耶尔、半脱脂牛奶、脱脂牛奶、全脂牛奶、蒙斯特、巴马芝士、乳清、波罗伏洛。
坚果类：	巴西胡桃、腰果、开心果。
豆类及豆制品类：	罗望子、黄菜豆、白芸豆、花豆、鹰嘴豆。
谷物类：	碎麦粒、麦糊、杜兰小麦粉、全麦面包、多谷物面包、面条、全麦面粉、软质小麦粉、小麦胚芽、英式麦芬、无发酵面包、硬质小麦粗粒粉面食、小麦麸。
蔬菜类：	茄子、蘑菇、圆白菜、大白菜、紫甘蓝、山药、黑橄榄、红薯、辣椒、马铃薯、青椒、黄椒、红椒、西红柿。
水果类：	香蕉、芭蕉、小柑橘、芒果、甜瓜、椰子、柳橙、木瓜、大黄。 橙汁、木瓜汁、西红柿汁。
其他饮料：	烈酒、啤酒、汽泡水、各式苏打水（包括无糖）、红茶（包括不含茶碱）。

从最早期的定居农耕者以来，血型为A型的人适合植物性的饮食，也就能保持苗条有活力。这种人的消化道相当敏感，适应于安稳的饮食及环境。

· B 型:

B 型血的人饮食应追求均衡、自然。

O 型血及 A 型血的有益食物加起来，正合所需。

应注意，只有 B 型血的人天生能消化吸收各式乳制品。

有益食物

肉类:	羔羊肉、野味、兔肉、羊肉。
海产类:	西鲱、鲛鳕、鲟、鳎鱼、鲭、石斑鱼、白斑狗鱼、鱼子酱、无须鳕、金头鲷、庸鲽、尖嘴平鲈、熏渍鳕鱼、鬼头刀鱼、鳕、沙丁鱼、鲷、海鳟鱼。
油脂类:	橄榄油。
乳制品类:	cottage 芝士、飞达芝士、山羊芝士、冰淇淋、克弗、羊奶、半脱脂乳、脱脂乳、力可达、原味酸奶、水果酸奶。
坚果类:	无。
豆类和豆制品类:	黄荚菜豆、白芸豆、花豆。
谷物类:	分颖小麦、燕麦粉、米粉、燕麦片、米糕、小米、发芽小麦粉、全谷米面包、发糕、燕麦麸、米麸。
蔬菜类:	茄子、甜菜、青花菜、胡萝卜、圆白菜、孢子甘蓝、大白菜、菜花、羽衣甘蓝、紫甘蓝、山药、芥菜、欧洲防风、红薯、香芹、辣椒、黄椒、红椒及青椒。
水果类:	菠萝、香蕉、红莓、木瓜、李子、白葡萄及红葡萄。菠萝汁、红莓汁、甘蓝菜汁、木瓜汁、葡萄汁。
其他饮料:	水、绿茶。

中性食物

肉类：	牛肉、火鸡、雉、肝脏、小牛肉。
海产类：	乌贼、马鲛鱼、鲤、扇贝、胡瓜鱼、剑旗鱼、鲱、熏鲱鱼、鲛鳕、牙鳕、鲍、鲈、鲨、鲑、虹鳟鱼。
油脂类：	澄清黄油、鱼肝油、亚麻籽油。
乳制品类：	白脱乳、奶油、布里、衣曼塔、新鲜乳酪、大豆芝士、豆奶、蒙斯特、诺夏泰勒。
坚果类：	杏仁、杏仁抹酱、栗子、核桃、巴西胡桃、澳洲胡桃、胡桃。
豆类和豆制品类：	蚕豆、小粒菜豆、黄豆、罗望子、白芸豆、斯瓦松豆、豌豆、豌豆荚。
谷物类：	米糊、面粉、分颖小麦粉、分颖小麦面包、无麸质面包、大豆面包、面条、杜兰小麦粗粒面食、藜麦、印度香米、糙米、白米。
蔬菜类：	大蒜、藻类、苤蓿、芦笋、竹笋、野甜菜、西芹、西洋参、蘑菇、菊苣属、大头菜、宝塔花菜、青葱、黄瓜、高大环柄菇、各种南瓜、栉瓜、水芹菜、分葱、苦苣、菠菜、茴香、姜、茼蒿、沙拉菜、芜菁、黄洋葱及红洋葱、蒲公英、秀珍菇、韭葱、马铃薯、辣根、直茎茼蒿、芝麻菜、芜菁甘蓝、菊苣、紫菊苣。
水果类：	杏、芭蕉、黑醋栗、樱桃、柠檬、青柠檬、小柑橘、椰枣、无花果、无花果干、草莓、覆盆子、木瓜、红醋栗、猕猴桃、芒果、甜瓜、蓝莓、油桃、柳橙、葡萄柚、西瓜、桃、梨、苹果、李子、葡萄干。 杏汁、胡萝卜汁、芹菜汁、樱桃汁、柠檬汁、黄瓜汁、橙汁、葡萄柚汁、苹果汁、梅子汁。
其他饮料：	啤酒、咖啡（包括不含咖啡因的）、苹果酒、茶（包括不含茶碱）、红酒及白酒。

有害食物

肉类：	培根、鹌鹑、鸭、心脏、火腿、鹅、鹧鸪、猪肉、鸡肉。
海产类：	鳀鱼、鳗、舌齿鲈、大鳞鲈、蛤蜊、螃蟹、虾、螯虾、蜗牛、青蛙、龙虾、牡蛎、凤凰螺、贻贝、章鱼、熏鲑鱼。
油脂类：	花生油、红花油、菜籽油、玉米油、芝麻油、葵花油。
乳制品类：	冰淇淋、蓝纹芝士。
坚果类：	花生酱、花生、葵瓜子、榛子、腰果。
豆类和豆制品类：	红豆、可可豆、黑豆、黑菜豆、红扁豆、鹰嘴豆。
谷物类：	苋籽、贝果（小麦制）、小麦片、粗粒麦食、玉米片、库斯库斯、杜兰小麦粉、全粒粉、小麦麸质粉、玉米粉、大麦粉。
蔬菜类：	洋葱、牛油果、玉米、黑橄榄、绿橄榄、南瓜、黄豆、豆腐、西红柿、菊芋。
水果类：	杨桃、仙人掌果、石榴、柿子、椰子、大黄、西红柿汁。
其他饮料：	烈酒、气泡水、各种苏打水（包括无糖）。

精实又有活力，B型血的人天生具有强健的免疫系统。他们吃很多乳制品，也了解如何利用动物性及植物性的营养素。

· AB 型：

A B型血的人相当少见，也是比较晚期才出现，因为这种人结合了A型血以及B型血的特殊个性。他们相当善变，但其免疫系统却相当出色，这都要归功于能够产生A型血还有B型血的抗原。

有益食物

肉类：	羔羊肉、火鸡肉、兔肉、羊肉。
海产类：	西鲱、鲛鳕、白斑狗鱼、马鲛鱼、无须鳕、金头鲷、蜗牛、鲟、尖嘴平鲈、鬼头刀、鲭、石斑鱼、鳕、沙丁鱼、长鳍鲈、虹鳟、海鳟鱼。
油脂类：	橄榄油。
乳制品类：	cottage芝士、飞达芝士、山羊芝士、克弗、羊奶、马苏里拉芝士、力可达、酸奶。
坚果类：	花生、花生、栗子、核桃。
豆类和豆制品类：	黄豆、可可豆、白芸豆、绿扁豆。
谷物类：	分颖小麦、燕麦粉、发芽小麦粉、全麦面包、黑麦面包、大豆面包、米粉、黑麦粉、大麦片、年糕、小米、发芽小麦面包、香米、白米、糙米、野米、发糕、燕麦麸、米麸。
蔬菜类：	大蒜、茄子、甜菜、青花菜、山药、芥菜、防风、红薯、香芹、蒲公英、芹菜、花椰菜、花椰菜、羽衣甘蓝、黄瓜、香菇、天贝、豆腐。
水果类：	菠萝、红莓、樱桃、柠檬、无花果、无花果干、醋栗、猕猴桃、葡萄柚、梅子、红葡萄及白葡萄。 红莓汁、胡萝卜汁、樱桃汁、芹菜汁、甘蓝汁、木瓜汁、葡萄汁。
其他饮料：	无。

中性食物

肉类；	雉鸡、鹅肝。
海产类：	鱿鱼、鲤、扇贝、鱼子酱、剑旗鱼、鲱、鲛鳕、牙鳕、贻贝、鲍、鲈、鳕鱼、鲑、鲑鱼。
油脂类：	澄清黄油、花生油、菜籽油、鱼油、亚麻籽油。

乳制品类:	车打芝士、爱丹、衣曼塔、大豆芝士、高达、格吕耶、半脱脂牛奶、脱脂牛奶、豆奶、蒙斯特、诺夏泰勒、乳清。
坚果类:	杏仁、杏仁抹酱、巴西胡桃、腰果、澳洲胡桃、胡桃、松子、开心果。
豆类和豆制品类:	蚕豆、小粒菜豆、罗望子、白芸豆、斯瓦松豆、红扁豆、豌豆、豌豆荚。
谷物类:	苋籽、贝果（小麦）、碎粒小麦、分颖小麦、库斯库斯、麦糊、米糊、杜兰小麦粉、全粒面粉、分颖小麦粉、小麦麸质粉、大豆片小麦胚芽、大麦、无发酵面包、全谷面包、多谷物面包、无麸质面包、面条、杜兰小麦粗粒粉面食、藜麦、七谷食、麦麸。
蔬菜类:	藻类、芦笋、竹笋、野甜菜、胡萝卜、小茴香、西洋参、蘑菇、菊苣属、圆白菜、孢子甘蓝、大白菜、大头菜、宝塔花菜、紫色卷心菜、青葱、香菜、高大环柄菇、各种南瓜、栉瓜、水芹菜、分葱、苦苣、菠菜、茴香、姜、茼蒿、沙拉菜、芜菁、黄洋葱及红洋葱、绿橄榄、秀珍菇、韭葱、马铃薯、南瓜、辣根、直茎茼蒿、芝麻菜、芜菁甘蓝、菊苣、西红柿。
水果类:	杏、芭蕉、黑醋栗、青柠、小柑橘、枣、草莓、覆盆子、甜瓜、蓝莓、油桃、木瓜、西瓜、水蜜桃、梨、苹果、梅子、葡萄干。 杏汁、菠萝汁、柠檬汁、黄瓜汁、葡萄柚汁、苹果汁、李子汁。
其他饮料:	啤酒、苹果酒、苏打水、红葡萄酒、白葡萄酒。

有害食物

肉类:	培根、牛肉、鹌鹑、鸭、动物心脏、肉皮、火腿、鹅、鹧鸪、猪肉、鸡、小牛肉。
海产类:	凤尾鱼、鳗鱼、梭鱼、蛤蜊、螃蟹、虾、小龙虾、比目鱼、青蛙、龙虾、牡蛎、海螺、章鱼、烟熏鲑鱼。

油脂类：	红花油、玉米油、芝麻油、葵瓜子油。
乳制品类：	牛奶、黄油、蓝纹芝士、冰淇淋、全脂牛奶、帕马森芝士。
坚果类：	葵瓜子、南瓜子、罂粟种子、芝麻、花生、榛子。
豆类和豆制品类：	红豆、黑豆、鹰嘴豆。
谷物类：	玉米片、玉米粉、薏仁粉、荞麦、苦荞。
蔬菜类：	玉米、黑橄榄、甜椒、水萝卜、豆芽、菊芋。
水果类：	香蕉、杨桃、番石榴、芒果、椰子、橙子、大黄、橙汁。
其他饮料：	烈酒、各种苏打水（包括不含糖）、红茶（包括不含茶碱）。

· 我吃，所以我瘦！

你已经看到，如能摄取适合血型的食物，减少有毒的食物，体重自然会下降。

针对每种血型，还有以下食物特别能够提升减肥效果！

○型

大量进食海藻和海鲜：这些食品富含碘，能促进甲状腺素的分泌。多吃富含维生素B的食物，如肝脏、蛋类、鱼、瘦肉、绿色蔬菜、核桃。

A型

多利用植物油，可以促进消化：黄豆和其制品可以增强免疫。还有菠萝，也能很好助消化。其他的豆类都可以考虑，对促进胃肠道的吸收百益无害。

B 型

新鲜豆类、乳制品、山羊奶酪还有橄榄油都可以随意享用。

A B 型

多吃豆制品、鱼、海鲜，还有新鲜豆类及菠萝。



食物过敏和不耐受

生活中，我们经常会听到某某人说：“哦谢谢，我不能吃这个，因为我吃了会肚子疼。”而另外又有的人会说吃了某种东西就头疼。究竟是什么原因？

食物过敏，是指进食某种食物后，免疫系统对其蛋白（即过敏源）产生的排斥反应。轻微者唇肿、起疹，重者呼吸困难甚至危及生命！过敏反应通常在进食之后的很短时间就会发生。

至于食物不耐受，则并非免疫系统的问题。这属于发炎反应，源自消化道，造成诸多症状如：呼吸不顺、消化不良、荨麻疹、湿疹、发痒、关节不顺等。

上述反应会在吃进那种食物之后数小时至数天后才发生，这些现象阻碍肠道功能，让身体变差。原因何在？工业化生产食品、压力还有环境因素、反复摄取同一种食物、酒精等。食物过敏相当常见，据统计大约45%的欧洲人都有症状，但是很多人身体不适却毫不知情。

· 我会成为过敏者吗？

过敏可以随时随地发生，环境以及体内的污染可能会削弱呼吸系统的黏膜，像是鼻、窦、支气管。而且，这就造成你对于环境

中的有机分子起了剧烈反应。况且，有的食物吃了很多年都太平无事，突然有一天，毫无预警就变成过敏源了。

· 乳糖过敏

这是工业化国家最常见的过敏，我可以这么说，我们所有人都对它过敏，只是轻重不同而已。为什么呢？

乳糖是一种存在于哺乳动物乳汁内的双糖：由葡萄糖和半乳糖组成。要想乳糖被小肠消化吸收，需要把两个分子切开，完成这一任务的就是乳糖酶。问题是这种酶在婴儿期十分活跃，而随着年龄的增长，逐渐减少甚至消失，我们就开始对乳糖过敏。

乳糖过敏症状：

如果体内乳糖酶不足或缺乏，在摄入八个小时后就会出现初步的过敏反应，如腹泻、胀气、肠鸣、抽筋等不适。

对过敏者的建议：

所有乳制品都含有乳糖，但是含量不同。在酸奶和发酵奶中，就相对少很多，因为菌群已经消化掉了部分乳糖。

若想绝对避免乳糖所造成的那些小小不快，不妨选饮豆奶：其中所含蛋白质（3.8%）、维生素（尤其是维生素A、维生素E和维生素F）以及矿物质（甚至超过了母乳），是健康的好帮手！

· 鸡蛋过敏

鸡蛋过敏可能会从婴儿期开始，到六七岁的时候逐渐消失，但

有的人也可能终身过敏。

过敏的根源主要是鸡蛋白中的蛋白质和人体免疫系统发生应激反应。如果你有过敏，那最好饮食完全别含蛋。要想完全将蛋黄、蛋白分离，几乎是不可能的；粘在蛋黄上的一丁点儿蛋白过敏原，也会导致严重反应。

鸡蛋过敏症状：

各种状况都有可能：恶心、呕吐、腹泻、皮肤红肿、痒、湿疹、荨麻疹；流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、呼吸困难、刺眼、流泪。

一般来说，只要鸡蛋下肚后几分钟之内就会出现反应。少许症状也可能二到四个小时后才显现。

如何看出食品中含有鸡蛋的成分？

食物过敏并没有简单的治愈之道：避免摄食过敏原蛋白。除了鸡蛋本身，还得减少含有鸡蛋成分的食物。

为求了解，要详查包装上的成分表。有些特别的词汇即指出了产品内含有鸡蛋：

* 卵黏蛋白（ovomucine）

* 卵白素（albumine）

* 蛋饮

* 卵磷脂

· 麸质过敏

最后我们来说一下麸质（gluten），首先了解何谓麸质。顾名思义，麸质就是存在于某些谷物中的一种蛋白质，像是：小麦（软质小麦、分颖小麦、圆锥小麦）、黑麦（黑小麦）、大麦，某些燕麦。

而且，我们可在各种食品当中找到麸质，例如：罐头及即食食品、快餐汤、冰淇淋、酸奶……

麸质过敏症状：

这种过敏相当常见（以法国为例，约10%~20%的人确诊），会引发多种症状，常见的有：消化问题（腹痛、腹胀、腹泻），还有皮肤过敏（红肿、荨麻疹……）。

是否患有麸质过敏？

事实上，这种过敏无法治愈。唯一的解决之道就是：完全避免麸质！

如你所知，实行无麸质饮食可能会对社交活动造成影响，尤其是到食堂吃大锅饭的时候。不过，开始遵照这种饮食法之前，应该向过敏科医师咨询，确定诊断比较好。

只要做一次简单的血检，就可以知道你对哪些食物过敏。有了这种不耐受检验，就可以了解要避免吃什么，或是饮食与环境当中应去除什么东西，才能尽量减少不耐症状。赶快行动吧，早点知道什么食物不适合你，早点让你的身体开始健康地进食。

患有过敏症，并不表示你就得丧失美食之乐。这么说吧，你得

换个方式吃，避免那些对你身体不好的食材。还有好多可以替代补偿的呢：如果吃了巧克力脸上就会冒出红疹，那就别吃嘛！还有很多别的无害的甜食可享用。去餐馆的时候，也可以找找有没有特别针对不同过敏症患者设计的餐食。

· 学习读懂食品标示

制造商应该标出他们所生产的产品中所出现的全部成分（除非鲜食类）。然而，成分表如此之长，我们看了几秒钟之后不得不放弃！您可了解如何读懂食品的成分表，更能解析出其中的奥秘？

*首先，食品标示会标注产品的实际名称，以及制造方式（快速冷冻、杀菌……）。

*依其含量列出产品所含有的成分：含量多的在前，含量少的在后。若表中第一项是植物油，那就足以提示此食物是很油的，这可不是个好兆头！

*食品标示也应列出添加剂、香味剂、防腐剂、色素。而且列得越多就表示此产品越不够天然。

*注意用字。举例来说，少糖的调味水表示它含糖，但比汽水含糖少。低脂或低糖之类的话也要心存怀疑，说了等于没说。同样食品可能去了油但无法去糖，反之亦然！

即食食品的成分要仔细挑选。留心所谓的XX风味：只要有那么一丁点儿的那种食材，就够商人大肆吹嘘。而且，最重要的是，别放过盐分，这东西在什么食品中都有，即使是甜品亦然！



生物钟基因营养疗法：保证 人体酸碱平衡

萧夏减肥法，不仅仅帮助你减轻体重，同时更是帮你的身体排毒，长久保持年轻和健康。

首先探讨酸碱度平衡的概念：

在你的体内，有些体液是酸性，有些则是碱性，分别完成不同的任务。比如消化液是酸性，用来分解食物。而血液则是弱碱性，用来运送养分到人体不同器官。

酸化因素：

过多酸性物质，源自因维生素或微量元素缺乏而产生的不良生化反应。如果摄入的酸性或酸化食物多于碱性食物，就会变成酸性体质。这类酸化食物包括：

* 可乐，汽水

* 鱼，肉

* 谷物

体质酸化的结果：

酸浓度过高，人体各组织受到攻击，黏膜受侵害，各种疼痛炎症接踵而来。结果就是：皮肤干燥、皴裂、牙齿松动、指甲变脆，毛发稀疏。

听起来很恐怖？这只不过是看得到的表象。而体内的变化更可怕：尿路灼烧，关节炎，天然的防御机制衰退，各种细菌入侵；免疫系统不振，感染几率大增而且一再发作。

这么说来，对付体质酸化，成了一大重要课题！那该怎么办？

为了保持人体酸碱平衡，我们要多食用碱性食物，像是水果和蔬菜之类，适当地补充营养片剂也是需要的。

增加呼吸频率，尤其在大自然中运动、呼吸，也有助于重拾酸碱平衡！所以别再犹豫啦，常常到森林里尽情地享受大自然！



减肥为了更显青春活力

减去四到五公斤体重，同时也会让你忽然变得年轻！你会更有自信，更有活力，精力充沛！而且这种年轻的感觉由里到外！

这一切都要归功于你所采用的那套饮食法，就好比是一把扫帚，将摧残岁月的垃圾，从你体内逐渐清除！

· 头号公众大敌：炎症

你要问：炎症和衰老有什么关系？

举个简单的生活实例，当你扭伤脚踝的时候，随之而来就是发生炎症。你觉得不舒服，脚踝红肿疼痛，全都是因为：

★细胞所分泌的细胞素（cytokine）发挥作用，脚踝发痛发胀；

★接着细胞开始工作，制造用来修复损伤的物质。血管伸张，使患部变红发热。

在细胞壁的层次，这一发炎过程会促使细胞膜内的脂肪酸破坏，从而产生我们熟悉的自由基。所以我们称细胞膜的炎症反应为

衰老的前奏。

* 年龄越往上走，细胞膜的损坏就越是累积。

* 细胞膜硬化，弹性减少，通透能力下降。

* 附着在细胞膜表面上，各类荷尔蒙和营养物质的受体受损。

* 最后，缺乏营养补给和受自由基侵扰的双重因素下，细胞不再能够自我复制——加速衰老。

炎症对我们的身体造成多重损害，还会导致众多或轻或重的病态。

发炎伤害身体，不利免疫防御。

那么，免疫能力下降，又会如何？这么说好了，已有的感染加剧，各种疾病相继而至，各器官都受波及，全身不舒服：过敏，体乏（体能衰弱；对外界刺激提不起劲儿，不管什么都一样），心血管老化（心绞痛，心肌梗塞），神经系统疾病（帕金森氏症，阿兹海默氏症），脑血管出问题，风湿，类风湿，骨质疏松，皮肤干燥，皱纹加深，雀斑青春痘……等等。

炎症的后果远不止这些。于是，对抗炎症成为一个重要的课题！

那么该如何对抗炎症？

一次简单的血检，通过对C反应蛋白含量的测定，就可以发现你体内的炎症程度。发现炎症后，最有效的对抗方法，其实是你的

饮食。

*听从我的意见，好好进食早餐

*每餐都要吃蛋白质

*吃鱼油，补充 OMEGA-3

*生菜色拉淋上橄榄油，补充 OMEGA-6

*多摄取维生素E，抗炎能手！

容我告诉各位，福无双至，祸不单行！发炎之后，是氧化反应产生自由基，紧接着就是糖化反应——体重增加和衰老的元凶。

· 第二公众大敌：糖化

糖化反应是糖和蛋白质堆积在关节、皮肤和肌肉接合处等地方。

具体来说，如果这堆糖堆积在关节处，就是关节炎；堆积在肌肉接合处，就是肌肉不再灵活；如果固着在皮肤，那么皮肤将失去弹性，出现皱纹。简而言之，全身变得僵化。

而这仅仅是表象！更可怕的是，糖化反应会影响到全身各个部位。不仅侵蚀还会摧毁其他重要器官，像是肾、肺、大脑等。

换句话说，糖化会让你的身体生锈。糖和蛋白质堆在关节会使你僵化，最后就有如被烧焦的糖一样！

为了免除这个加速老化的因子，还是那句话：最好的治疗是食补！首要就在于食材的烹调方法。还记得我之前说过，肉类中的肌酸（肌肉中所含的成分）在高温下容易和蛋白质的成分（也就是胺

基酸）发生化学反应，从而产生相当危险的毒性物质——杂环酰胺类（AHC）以及丙烯酰胺；前者会攻击遗传物质，也就会促发癌症生成，后者被世界卫生组织列为对健康有害的物质。

想想看，丙烯酰胺是塑料工业所使用的产品，烹饪温度超过120摄氏度就会产生，其后果就不需要我讲了吧！

切记：尽量生食，或者低温烹饪！首选蒸焖的烹饪方式。

如何缓解糖化反应？

三种物质可以对抗糖化反应：

* 肌肽（carnosine），自然物质，存在于骨骼肌和大脑中，可对抗糖所造成的损伤。

* 胺胍（aminoguanidine），化学抑制剂，可改善血管的弹性。

* 硫辛酸（acide lipoïque），促进血糖（葡萄糖）转换成能量，而且在细胞的老化过程中起重要作用。

这些珍贵的药品都需要医生处方。

总之，要对抗这个随年纪日渐突出的现象，别无其他良方：你要尽全力减少摄食烧焦的食物。别再吃什么碳烤牛排了！还不相信吗，要知道吃一块烤牛排相当于吸几十支香烟！



酸中毒：无声的杀手

每天，我们的新陈代谢都会从食物中吸收产生能量，食物中的能量主要来自脂肪、蛋白质和糖。这些能量在我们人体中有不同的储存形式：

* 糖原存在于肝脏内

* 脂肪酸存在于脂肪组织中

* 蛋白质存在于肌肉

新陈代谢提供能量，也同时产生垃圾，主要是各类酸，比如二氧化碳、氢，和其他来自身体细胞分解所生成的物质。

· 什么是 pH 值？

谈论酸中毒之前，先让我们理解pH值。

pH值指的是氢离子活性。这是用来判定液体酸性或碱性的指标，所有的液体，包括人的体液（血、尿、唾液……），我们喝的各种饮料（水、咖啡、茶……），都包括在内。

pH值从0到14，中性即为pH值=7。pH值小于7则为酸性，反

之则是碱性。人体血液pH在7.32~7.42之间。事实上，人体内同时存在着酸离子 H^+ （氢离子）和碱离子 HCO_3^- （碳酸氢根），它们相互中和，而身体的机能就在于保持这两种离子平衡。

· 酸中毒的产生

正常情况下，我们体内多余的酸离子会被人体排除，氢离子通过肾脏排泄，二氧化碳通过肺的活动排出体外。身体不断努力，要维持其体液的酸碱平衡。然而不幸的是，有的时候，人体超负荷工作下，不能及时清除，无法维持pH值稳定。过多的酸没能消除，从而使体液趋向酸化，这时就称为代谢性酸中毒。

酸中毒是指身体无法适度除去过多的酸。而代谢性酸中毒特别是指酸性物质产出过多，或是血液无法顺利除去这些酸性物质。

· 酸中毒的由来

虽然紧张焦虑的情绪，还有过于静态的生活工作方式也会引起代谢性酸中毒，但是你应该已经了解了，最主要的原因还是来自饮食！

二十世纪的工业和农业都经过急剧变动，已经彻底改变了我们的饮食习惯。打着消费社会至上、饮食无罪的名号，我们吃进大量现成食物，方便、简单、快速而且合乎每个人的口味。走过超市成排的货架，堆满各式商品，我们吃进的食品添加物每天来看是微乎其微，但重复累积也相当可观。为了促进保存，增添色、香、味各方面，所加入的各式食品添加物，都是些会伤害身体的酸类。过于精细的食品，包括白面粉、白砂糖，合成糖精，在体内释放硫酸盐和磷酸盐，也会导致酸中毒。泛滥成灾的各类气泡饮料和汽水，含有大量的磷酸。最后，药物过度使用，也是

酸中毒的原因之一，比如大众熟悉的阿司匹林。

· 酸中毒的后果

代谢性酸中毒可以在人体隐匿很多年而不被发现！却在不知不觉中对人的健康产生极大危害：风湿痛、肌肉痛、关节疼痛、骨质疏松、肾胆结石、无力体乏、皮肤起皱纹、失眠、提不起劲、头晕目眩、腹泻、食欲不振、呼吸不匀、心血管老化……等等。

· 如何保持人体的酸碱平衡？

首先，如果想知道自己是否是代谢性酸中毒的受害者，先去医生那里做个检查。确定一切正常的话，那就只需要注意平时的饮食习惯，还有生活方式！

饮食方面：

从今以后你就知道了：你的饮食当中含有太多酸化食物。这就表示，如果想重拾正常的pH值，那就要留意饮食。在此提出若干建议，可助你重归代谢的均衡。

* 每天喝至少 1.5 升水，选择中性水。

* 避免喝气泡饮料和汽水。

* 杜绝一切熟食快餐。

* 多摄取新鲜、简单而且是自家烹调的食物。

生活方式：

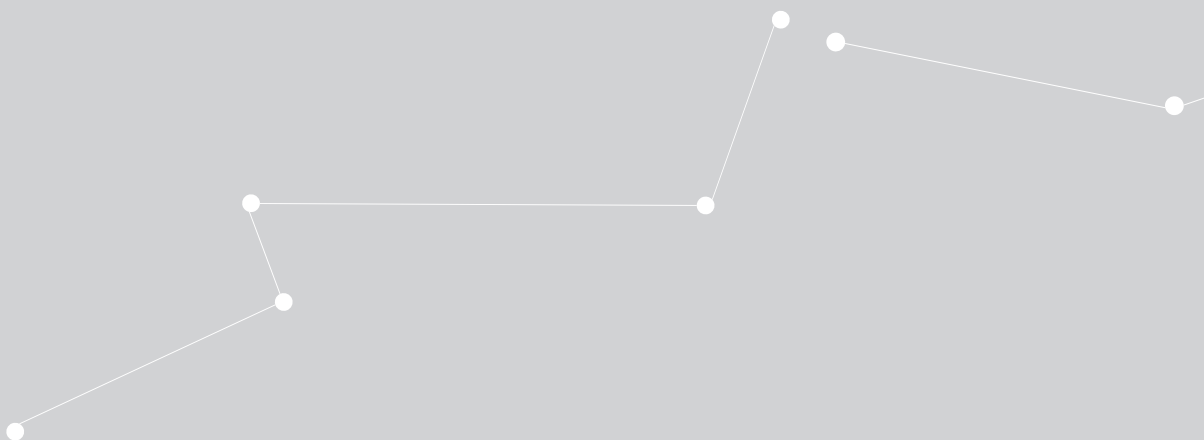
*为自己减压，累积的压力越少越好。不妨练练瑜伽、太极拳。

*往好处想。哪怕生活中有再多的不尽人意，总是找到一件好事。坦然面对，泰然处之。

*避免久坐，多做运动，有利于促进肺部增加呼吸次数，让组织充分氧合，有助酸的排除。



人类饮食结构在近五十年间的改变，已经超过了五千年来的变化。今天的饮食，远比过去高糖、高油，并且食品添加剂这类毒性物质泛滥成灾。改变不良的饮食习惯，排除有毒脂肪，也就是堆在皮下那层不好的油，已经刻不容缓。



第四章

增重和减重的秘密



人类饮食结构在近五十年间的改变，已经超过了五千年来的变化。今天的饮食，远比过去高糖、高油，并且食品添加剂这类毒性物质泛滥成灾。改变不良的饮食习惯，排除有毒脂肪，也就是堆在皮下那层不好的油，已经刻不容缓。



肝和胰腺：冠军组合

姑且别去牵扯难懂的解说，那得靠伟大的化学家才能解释清楚，倒是应该提及这两个器官在制造及储藏毒脂肪的巧妙机制中占主控地位。

“同生共死”这个成语恰如其分地概括了肝和胰腺的紧密关系，它们总是一前一后，一个为另一个服务，依据彼此需要而实时调节功能，以确保身体健全运作。

· 胰腺

分泌胰岛素和升糖素，这两种荷尔蒙都涉及将糖类和淀粉类食物转换成纯粹能量的过程。

· 肝

肝脏就像“瑞士军刀”一物多用，既是化学工厂，也是分拣中心，所有的成分都经它处理：

★将人体所需能量制成储存态，然后将葡萄糖分送到各器官。

*分泌消化所必须的胆汁。

*分担排除体内毒物的重任，可溶性毒素经尿液排出，不可溶毒素经粪便排出。但是有的毒素没能及时排出体外，被储存在全身的脂肪中，变成了毒脂肪。

· 调节工厂怎么会造成天灾

若肝脏能将毒素的浓度控制在一定的范围内，人体可以照常运作。但如果超出了这一可接受范围，比如狂食滥饮之后，肝脏将超负荷工作。偶尔为之，后果不会非常严重，但如果经常让肝脏处于超负荷状态，它当然要罢工！这时人体就面临中毒的危险。

此时肝脏工厂进入警戒，不能再去除所有毒素，而是用脂肪分子包裹毒素将之隔离。过度操劳时就会这样。毒素来时，肝脏会释出葡萄糖分子，又马上被转换成脂肪颗粒。糖原变成葡萄糖，然后葡萄糖变脂肪的转换工作，肝脏只需几秒钟就能完成。脂肪大军还有一种倾向，会把这些没排除的毒素包起来，就像糖果包上一层糖果纸，然后送到身体各处，害得我们的体形走样。这些毒素并没有被除去，而是堆弃在我们的身体各处，待以后适当时机再行处理。

肝脏坏了，全身都会遭殃。那些所谓的“好料”其实一点都不好，别再贪嘴了，终有一天自食恶果！

此外，肝和胰腺协力影响体重的增减，接下来就加以说明。

为了不让糖类变成真的毒物，肝脏需要胰岛素把它们转化，便命令胰腺提升其血中浓度。这就启动储存脂肪、增加体重的机制，简单讲就是脂肪合成。

要对抗脂肪合成，唯一的解决之道在于——脂肪溶解。



脂肪溶解：天然又快速的减重之道

人体组织需要能量才能正确动作、发挥功能，没有能量，半天都活不下去，因为能量是不可或缺的！为了要活命，身体需要多少能量，就得产生出那么多，才能达到你所要求的效果！

如果需要补充糖分，大脑首先会对外搜寻葡萄糖补给。然而，若体内的糖不够，就得向肝脏和肌肉中所储存的脂肪索取，糖类就是以糖原的形式存在于这些地方。而且，相信我，利用这个功能，你一定会像雪照到太阳那样消瘦下去。

可是，两三天以后，所有的糖储备都耗尽，但是身体还是需要碳水化合物。那该怎么办呢？大多数人往往经受不住身体陷入恐慌，三番五次催讨该得的那一份，因而让步；你不是已经认输了吗：“我饿扁了，我不舒服，我血糖低！”可别就此屈服，千万要坚持住！因为此时此刻正是发挥溶脂作用，塑造全新体形的大好良机！

· 脂肪溶解的工作原理

溶脂作用的字面意义就是燃烧脂肪，它会启动一项身体机能，

一个还没用到的法宝……就像是烤箱的高温除油按键一样！用这个比喻，您觉得是有趣呢，还是觉得出乎意料？无论如何，这两个例子中，重点在于那是一种烧掉积存油脂的机制。运作时，你的身体就像是一台具备自动除油功能的烤箱——自己消化自己，也就是说，会把体内无用的储备能量“吃掉”。

储备的脂肪是由三酸甘油酯组成，储存在脂肪细胞里。三酸甘油酯是由糖而来，也就是潜藏的能量。这就是身体在脂肪合成时（制成脂肪细胞内的体脂肪）安排储蓄而来，将来会以能量的形成释出（即脂肪溶解）。脂肪细胞原本将糖转化成脂肪，现在反过来，将脂肪再还原成糖。而且身体急着把脂肪烧掉以提供生命所必需的能量，分配给全身所有细胞，优先照顾的当然是心脏和大脑，一刻也不能缺少养分！

· 简单，天然，而且功效毋庸置疑！

脂肪溶解，可用最自然的方法，溶去你身上堆积的脂肪储备，不需要什么灵丹妙药。只需摄取富含蛋白质的饮食，就能促进溶脂。此外，蛋白质还有许多其他好处：可以保护你的肌肉、骨骼、关节，也可以有效消除饥饿感。

· 常设的监督机制

靠着脂肪溶解，是人体原本的机能，这就保证不会引发副作用！

脂肪溶解也是最容易控制的减重方式：为了在减重疗程结束之后追踪其成效，你可以去药房买一种叫做Ketodistix®的试纸。这需要查核尿液，看看脂肪燃烧是否充分开展，若减重疗程达到最佳效

果，那么此试纸应呈现暗紫色。

我的萧夏减肥法，让你的身体用 100%天然的方式溶化脂肪。你想瘦三公斤？那你就可以瘦三公斤。你想瘦十公斤？那你就可以瘦十公斤。我说真的！而且，我可以向你保证，因为这是身体带有的机能！只要不再另外摄取糖分，就会自行消耗脂肪储备。等你完成本疗程，重新摄食糖类，自然停止减重，也就是说此时你已经达到了理想体重。



桑德丽娜的亲身经历

人生一大目的便是要孕育后代，这是女人一生中最美也是最辛苦的一段经历。怀孕期间，女人的身体经历了巨大的变化。除了身材变化，体内还突然陷入混乱。不过，这些变化并非不可逆转。

桑德丽娜今年三十五岁，在两个孩子出生前，从来没有体重问题，一直都穿36~38码的衣服。“我可以随便享用我喜爱的食物，永远不会担心发胖问题。当然，对于肥胖，我并不陌生，因为我的母亲长期受其困扰。而我当时自认在这方面是个幸运儿。”

然而，就在不知不觉中，桑德丽娜在第二个女儿出生后，体重飙升了二十公斤。“我开始感觉到不自在，突然发现自己变得又高又壮，背部不适，身体开始发出警报。而且所有以前的衣服都不能穿，我把自己关在家里，哪儿都不愿去。那时的我的确情绪很糟糕，我也尝试过节食减重，结果更糟，一开始吃又会复胖，都以失败告终。

我先生建议我去问诊萧夏医生。起初，我并没抱太大期望，只是怀着侥幸试试的心理。结果让人喜出望外，我的体重很快开始下降，关键是之后都一直没有反弹，这就鼓舞我要继续下去。减肥过

程中，一条很重要的规则是，必须始终都要找到坚持不懈的动力。

我庆幸自己，在成功恢复了年轻时身材的同时，重新认识食之真味，并且，我又找回了生活的热情。如今我回归开朗、喜悦、安详……对人生充满憧憬。”

我的减肥疗程，帮助桑德丽娜在三个月内，成功减去了二十公斤体重，彻底告别泪水和抑郁，以全新的面貌出现在家人和朋友面前。她目前处在巩固阶段，我完全不用怀疑，她的减肥成果会一直保持下去！



人体的四种不同的储备脂肪

这是个多么令人惊讶的发现！我们的体内并非只有一种脂肪，而事实上，有四种！四种脂肪各不相同，好比性格和骑术各异的骑士。

让我们先关注其中两种：有毒脂肪和储能脂肪。两者来源不同，对付的手段也应针锋相对。但是无论哪种，都对我们的健康产生威胁，让我们不出几个月就从快马变成了拖车马。

· 有毒脂肪：从何而来？

正如其名，有毒脂肪是毒素的产物，这些体外的分子来自环境或饮食。可能像是细菌或者病毒，也可以是烟草或酒精，甚至可以是色素和增味剂……生活中无处不在，却得与之共存。

说到有毒脂肪，我们又不得不提自由基，我们已经知道，身体在抵抗细菌、癌细胞或其他外来侵袭时，白血球会把它们标定出来然后吞下吃掉，就会产生自由基，算是正常的废料。如果只是这样倒还好，用不着担心；然而，当自由基过量产生，那就麻烦啦。

它们就变成了对人体毒害的物质，加速衰老，损害关节，使皮肤粗糙，肌肉无力。自由基还会直接攻击细胞膜，摧毁细胞，造成慢性发炎反应。肌肉、皮肤、肝、肾、胃、肠、脑，性器官等，无

一幸免。

自由基会过量，并且攻击你自身的器官，有两大原因：

*人体具有天然的防御机制，用来对付各种外来威胁。

然而，长期下来，你的防御系统如今已丧失功效，导致自由基过多。

*当然，为了缓和过量的问题，身体会发展出好几套清除方法。不过，一旦自由基泛滥成灾，那就不再能够改正错误恢复运作。

再回头说毒脂肪，这时它们已经成为毒素了！有一部分应会被免疫系统除去，不过大多数还是要由肝脏清理。肝脏的工作效率要视其肝功能以及所需排除毒素的性质而定。肝脏好比一个分拣中心，穿透过肠壁的所有分子都经它挑选。重新合成糖类、脂肪以及蛋白质，并依各个器官的需求，制作新的分子再分配出去。

但是不是所有的分子都可以被利用，有些就变成了有毒分子，需要将其中和，最好是彻底清扫出体外。清除的速度，根据毒性物质的特性，有快有慢。可溶于水的随尿液排出，不可溶的则进入粪便。

所以，我们常说有便不能憋！这么做会促进再吸收，已经被肝脏分拣出去的物质又被身体取回，而肝脏实际上又得再次排毒，无谓地加重肝的负担。

于是，在不堪重负的情况下，有毒的分子，不得被脂肪分子暂时包裹起来，堆积在人体各个部位，肚子、大腿、腰部等，待以后补工！这些被存储起来的包裹毒素的脂肪，它们的形成是为了不让毒素侵害你的身体！

以酒精为例，几杯下肚，面红耳赤，精神亢奋。这时一切都还好，喝得高兴畅快。肝脏配合名为醇脱氢酶的主要解毒剂，承担一部分的解毒工作。酒精仅被部分除去，仍有部分进入血液，于是就会出现酒后所产生的血管扩张状态（耳朵和颜面的血管扩张）。如果你听我的劝，从这个时候起，身体已经开始拉警报了，那么你就该放下酒杯！到了下一阶段，酒精波及脑细胞，走路开始摇晃，说话开始结巴，直到呕吐，昏睡过去。随着继续狂饮，肝脏只能让越来越多的酒精通过，再也没空解毒——你已经酒精中毒了。这个现象愈演愈烈，直到呕吐、昏睡不醒人事。第二天醒来，头、肌肉还是不舒服。夜间，肝脏已经把酒精消解，但它对身体的影响还是留了下来——浑身酸疼，头昏脑胀，正是这段醉酒经历的见证。

这个简单的例子也同时说明，如果毒素不被及时清除，滞留在人体中，将会致病。所以，必须尽快将体内毒素排出，而这得靠肝脏。动作越快，对你越好，如果来不及，那多余的毒素将暂时被脂肪包裹后存储起来。这些坏脂肪并不会被清除，而是要由其生成程序逆向转化，才有可能解毒。不过，这些存储起来的脂肪只有在长时间的杜绝毒素之后，才会逆向转化。

逆向转化的时候，毒脂肪由血液中的专责系统承载着送入肝脏，将毒素释出然后加以清除，脂肪细胞也随之被消耗。这就说明了减重会遇上困难的主要原因。

· 储能脂肪：胰岛素之迷

体内的第二类脂肪，即储能脂肪，占比例较高。食物主要就是由脂肪、蛋白质、糖类和水分构成。如果食量超过每日所需，那么多余的能量将被身体转化成脂细胞储藏起来。这一转化称之为脂肪合

成，是在胰岛素指令下完成的。

胰岛素是由胰腺分泌的一种荷尔蒙，会受高升糖指数的糖类作用。葡萄糖和胰岛素结合后产生一种新的物质——三酸甘油酯。这个化学反应当然受遗传基因、环境等因素的影响，这是大自然不公平的地方。胰岛素就等于是脂肪合成作用的阀。此荷尔蒙捕获三酸甘油酯，你认为不雅且难以忍受的那些重量就是由它负责。

这些脂肪都跑到哪里躲起来了，不说也罢。要摆脱这些不受欢迎的家伙，最自然的途径就是自体脂肪溶解。减少高升糖指数的食物，提升胰岛素基准。阀门一开，脂肪组织就会被征召动用。只要胰岛素的浓度维持较低，化解存货的工作就会展开，而且持续进行。一旦瘦下来，就不会再复胖。把脂肪烧掉，你就苗条了，镜子、体重称和量尺都能验证这个结果。

· 保暖脂肪及性脂肪

接下来要谈的两种脂肪，是健康及活力所必需，有时不免会和上述两种搞混了。

保暖脂肪：

尽管只有几公斤，但是却似一件天生的大衣，维持体温，抵抗外界的温度变化。四类脂肪中，唯有它会受体力活动影响。所以，如果你指望单靠运动减肥，可要失望了，因为拼死累活，也就最多减两三公斤。减重的动机可要受到打击。

性脂肪：

两性的体态差异，女性为三角形而男性为倒三角形，即源自于

两性的体脂肪分布。

至于女性，集中在胸部、臀部、会阴部，也就是会激起欲望的那些美妙曲线。

实行节食计划却没注意到这点，就会开始减掉这些脂肪。你的裙子凹陷，胸部缩水，简单讲就是减到不该减的地方了！而且，性的乐趣也会同样随之消逝。因此，为了你的身心均衡，为了大家好，应保留这类性脂肪。

我的减肥疗法，可让你留下保暖脂肪和性脂肪，减重的同时绝不让美丽减分。试试看，这可是为健康生活所设计！而且此方法还保证会消去的当然就是毒脂肪以及储备脂肪，可如您所愿重塑身材曲线。要有信心，持之以恒不要放弃。



食品添加剂

“人类用牙齿自掘坟墓。”很久以前，这句名言一直流传到亚洲，它正说明了饮食对于健康的决定性影响。如果长期营养不良或者营养不均衡，健康必将被摧毁！

掺入食品的食品添加物为了保证色泽、味道、外观，或长或短的期间内会对我们的身体健康造成危害。

目前市场上，各类添加剂不少于二十五大类。都带有以字母 E 加上三位数字所形成的编号。

· 别怕防腐剂：

正如其名，防腐剂的作用是为了延长食品的储藏时间。抗菌剂，防止病菌及霉菌扩散。通常在腌制肉品、青菜、肉类与鹅肝、硬质干酪以及半硬质干酪的保存中会用到。

山梨酸多用于果蔬的保鲜，包括酸奶或酱汁等。但是它会破坏维生素B₁，引发过敏，尤其对于哮喘病人。

所幸，迫于市场的需求，食品工业不得不寻找新的、更“天然”的防腐剂。举例来说，最近的一次国际食品会议中，迷迭香的

防腐特性被广泛认可。也许不久后，迷迭香酸奶将出现在我们的超市！

防腐剂的代码为 E200。学会阅读食品商标，看看产品中有哪些添加剂等，可以帮助我们在购买之前判断其质量如何。E200 会将红血球中的铁氧化，造成早发性高血压，并引起偏头痛和荨麻疹。

· 甜味剂：

长期以来，人们一直致力于寻找各种方法改良食品的色、香、味和保存期限。最早的防腐剂便是盐、醋还有硝石（硝酸钾）。

今天，我们常用的食品添加物多数来自石油和煤的衍生物，或者是动植物的提取成分。

*天然添加物：来自动、植物及矿物，对人体安全无害。

*合成添加物：用于替换某些昂贵的天然添加物，这可能具危险性，尤其是合成时所使用的有机溶剂并不能完全除去。

*人工添加剂：在自然界不存在的物质，获取途径多样，应尽量避免。

甜味剂的作用是能中和食物的酸性，增加甜度。经常用于减肥营养食品中，因为它们的营养价值为零，或能量比蔗糖要低。但对于那些喜爱甜食的人，对于甜味的嗜好绝不会因此减少！

甜味剂中的明星毫无疑问是阿斯巴甜，发现于一九六五年。你可知道，它的增甜指数是普通白砂糖的200倍！

甜味剂的代码为 E900。这类添加物含化学成分，过多摄入会引起腹胀、头晕、恶心。所以，少食为妙，最好是完全避开！

· 色素：

不难理解，食物的色香味中，色位居其首！碧绿的薄荷糖精一定比透明的更有吸引力，而乳黄色的香草冰激淋远比白色的有诱惑力！

天然或是合成，食用色素的作用在于人为添加食品颜色。食品工业用这些东西让产品看起来更为可口。但是你们知道这些光鲜外表下所隐藏的危害吗？

＊黄色：柠檬黄（E102）多用于冷饮、软饮料、糖果、鱼浆等。会引起偏头疼、皮肤瘙痒、红斑、荨麻疹。

＊红色：赤藓红，较多为糖果、糖渍樱桃等着色。在白鼠身上试验结果，若剂量大可致甲状腺肿瘤及荷尔蒙失调。对于人体呢？

＊橙色：斑螫黄素，如用来为斯特拉斯堡腊肠调色。易溶于脂类，极易附着在细胞膜上，尤其是视网膜。

色素代码为 E100。在食用任何东西之前，先想想，如此诱人的色泽，会是纯天然的吗？为了吃腊肠而牺牲视网膜值得吗？你真的愿意冒这个险？

· 拒绝改变口感的添加物：

各类乳化剂、黏稠剂、凝胶、安定剂等。用于改善食物质地和口感，为太稀的物质增加稠度。有时也用来阻止酱汁中的成分分离（例如法式油醋酱汁中的油和醋）。

*藻类提取的鹿角菜胶，除了蜂蜜、黄油、咖啡、茶之外，几乎在所有的食品中都会用到，这种东西会引起消化道溃疡。

*糖甘油酯，广泛用于糕点、饼干还有各类酱汁及汤品中。会导致毒脂肪的形成及堆积。

*调味剂，其实并不改变食物的色和味，而仅仅增强了味蕾的知觉。调味剂的主要成分是蛋白质，只要含有蛋白质的食物中就天然存在麸胺酸，像是肉、禽、海鲜、豆类及牛乳。多食可能会引起感觉迟钝和心悸。

*虫胶(E904)，可食，当作蜂蜡用于包覆糖果以及药片。其作用是有制酸性，可保护药物通过消化道，直到小肠或大肠中才释放药效。虫胶会产生接触性过敏，刺激皮肤。

改质剂的代码为 E400。无须追踪，因为几乎所有经过加工的食品都会用到，唯一不将这些食品添加物吃下肚的方法就是——选择新鲜食物，还有就是尽量在家做饭！为了你的健康，把冰箱冷冻室里的披萨和冷冻食品都扔了吧！



健康是吃出来的！

世界各国的流行病学研究表明，人类的健康和饮食息息相关！健全、富含抗氧化物的饮食，可以增强体质，抵抗自由基，推迟衰老。

对水果蔬菜不感兴趣的朋友千万别皱眉，我绝不要求你们成为素食者。相反的，禽肉、鱼类和海鲜同样有益健康，尤其有研究表明，对于大肠肿瘤的预防有积极的影响。

不过，对于红肉，也就是指牛、羊、猪肉，我持保留意见。法国国家肿瘤研究所的建议为：每周食用不超过五百克。这个建议尤其针对腌熏肉制品。不管是单独享用（包括火腿）还是组成餐点（三明治、生腌肉……），它们都过于油腻和味咸，多食会使得大肠和直肠肿瘤的风险增高。所以，一定要有节制！当然，我相信，你们都很努力地遵循我的减肥食谱！所以，肯定不会再吃这些食物了！



天然的最好

一个很有意思的现象，我们常常会本能地垂涎于某些食物的自然本色：红红的西红柿，橙黄的胡萝卜，碧绿的菠菜……尤其是未经任何加工的新鲜食物。这说明了什么？说明我们人类，与生俱来就有识别对身体有益食物的“火眼”。

优先选择新鲜的未加工食物，可以让你：

- * 摆脱有害脂肪。
- * 充分摄取维生素和矿物质。
- * 更快地有饱腹感。

更甚者，吃新鲜的蔬菜时，无须添加过多油类，只要柠檬汁就够了。如果一定要拌油，那么尽量选择橄榄油，它的不饱和脂肪酸可以有效降低血液中的总胆固醇含量。市面上有很多种类的橄榄油，以特级冷压为首选！未经化学改质，这类油可巩固骨密度，同时促进吸收各类维生素。

最后，希望大家都能多多在家用餐！自己做的最放心。尝试变

着法子每天换新花样！我很提倡市场上售卖的各种面包机、酸奶机等，亲自动手，丰衣足食！而且，禁绝一切速简餐……号称原汁原味，却是些无关紧要的！

健康的饮食，未必是某些赶时髦的所谓长寿保健食品！而是能够日复一日地坚持多吃富含维生素与矿物质的生鲜食物。而且，当然要优先选择自己烹饪，这样也就能够时时清楚知道自己吃的是什么东西！



烹饪方法：慎之又慎

不是所有的烹饪方法都符合健康标准。掌握好烹饪的温度和时间很有讲究。避免食物直接接触火焰。拒绝烧烤和油炸类食品。使用传统烤箱和微波炉时也是一样，温度不宜过高，因为高温容易发生化学反应，从而产生有害物质。

因此，首选生食，然后是低温烹饪，比如蒸、焖。对于肉类，最好是在覆有薄层陶瓷的平底锅中煎熟。另外要注意一点，食材暴露于空气中太久的话，维生素容易变质，尽量不要烹饪前过早分切。

如今你已了解，生食对健康最好，生牛肉、生鲑鱼万岁！饮食就可以发挥疗效。不管是小农在地生产，抑或工业化制造，重要的是所吃的食物质量如何。除了单纯求生存或为身材着想，吃得好，就是健康生活的保障。

· 刺激你的味蕾！

饮食，不仅仅是为了健康。饮食也为了追求幸福感。我们都忘了，饮食还有一个基本功用，在于满足欲望。没错，饮食乃生存必须，但偶尔也应来一次大餐调济。

自然界存在着各种味道，但是这些香气都跑到哪里去了呢？味觉与嗅觉，分别要靠舌和鼻来识别，两者合起来构成食物的好滋味。

我们的祖先靠味觉来识破下毒者的阴谋。而今天，“味”则更多地表达了一种乐趣。西方世界有四味，即酸、甜、苦、咸。而东方国家很早就已经发现了其他几味：辣、辛、淡……等等。在此基础上，我们的味觉逐步进化。

所以，味觉依靠口和鼻。口腔内的舌头上分布着无数味蕾，用来识别不同的芳香。唾液的作用在于帮助形成食物团，在咀嚼过程中让食物发热以增强味道。芳香分子由口腔进入鼻腔，接受好几百万个嗅觉细胞的检验！你可知道，香蕉中有二百五十种不同的香气，草莓中有三百种，可可豆中有六百五十种，而咖啡中更有八百种之多！是不是很不可思议？

所以，这套饮食疗法正是一个契机，从已有的味觉中发现新风貌！既不可悲也不无聊，正好相反呢！

闭上双眼，细细咀嚼口中食物，是不是会发现一些原来没有注意到的芳香？让自己好好感受一下吧！

· 自然是万味之源

自然是万味之源，什么都比不上调味料和香料。除了为佳肴添色加味，这些香氛植物藏着有益健康的物质。一同看看，四种草药及常用香料不为人知的好处。

＊香芹和蔬菜及沙拉很配搭，富含维生素与矿物质。

只要摄取少量，就可得到充足维生素C、钠（800 微克）、镁还有铁（每 100 克含有 5.5 微克）。

*茴香能为鱼贝提味，富含纤维（每 100 克含有 3.3 克），有助肠道蠕动。它的维生素含量极高，又以维生素C最重要（每 100 克含有 52 毫克）。矿物质也不惶多让，像是钾（每 100 公克含有 430 毫克）以及镁（每 100 公克含有 40 毫克）。

*小茴香让汤带有茴香味，而且和蒙斯特奶酪相当配搭。它可刺激消化，消除腹胀与胀气，全都能减轻肠道不适。

*姜黄可为汤汁增添美丽的金黄色，还可以为蔬菜、扁豆及菜豆调味。这种香料是强效的抗氧化剂，富含铁与镁，两样都是不可或缺的矿物质。而且，要是这还不够，世界卫生组织已认可摄食姜黄可治疗消化不良。更好的是，研究已发现它具抗癌功效。

均衡又多样的饮食，就会让身体也均衡。好好善待自己，不需心生罪恶。这些香辛料可助你脱离油腻，为餐点提味，挑动味蕾，全都不需枯燥单调，也不会增加丝毫热量，你大可放手运用！



乔治的经历：美食家的苦恼

乔治五十岁了。从小就贪恋美食，尤其是甜食，饼干、蛋糕、糖果，无甜不欢！在择业的时候也很早就下定了目标，做一名甜点师！

十四岁开始，他就在巴黎的一家甜品店做了学徒。日复一日，乔治对他的工作热情始终不减：“我的工作就是艺术，不断创新和发明！”

工作需要，每天都有品尝不完的点心。如您所知，糖会导致胰岛素的生产，并启动脂肪合成。自然而然，乔治的体重暴增。2009年10月，他第一次来到我诊所的时候，足足153公斤！那时候，他的情绪处在人生的低谷——“我好胖，医师。我不是说壮，我一点也不想被归类为‘壮’，因为我身体状况很差。我不想再顶着这副身躯，根本就难以负荷。人们怕冒犯我，都避免说我是胖子。这么胖还说是壮，是不是很可笑？”

“二十岁的时候，减肥相对还是容易的事。我可以短时间减去二十公斤。我下定决心做运动，就能维持下去。可稍有松懈，体重又很快回升。人越肥，越不想动，食物就成了慰藉的支柱，也有人依赖酒精、毒品。然而食物是最隐形的毒品，它摧毁人的手段绝对不亚于酒精和毒品。三十岁，一提到减肥就让我无所适从。我每天都在减肥，但是上午开始，下午就放弃。我记忆中甚至没有超过四十八小时的减肥记录。”

乔治再也忍受不了镜子中的自己，受不了别人的眼光。“人们轻蔑地看我，或者说是同情。但那种感觉更糟。肥胖已经成为了我无法正常生活的障碍。我常气喘吁吁，大汗淋漓。买衣服更是受罪，基本上一家商场逛下来，也找不出几件合适的衣服。我放弃了上咖啡馆闲坐享用冰淇淋的乐趣，只为了不遭受过路人的指指点点。我想该有几十次、上百次了吧！他们的眼光好像在说：你真的有这必要吗？有没有必要我倒不确定，但肯定是很羡慕，也应有权才对！”

“在我想结扎胃的时候，朋友向我推荐了萧夏博士。他的确没有让我失望！在终于理解了我发胖的机理之后，我找到了正确的方法和减肥的积极性。三个月后，我减掉了二十公斤，我当然还要继续下去，直到重拾健康，还有自信。”

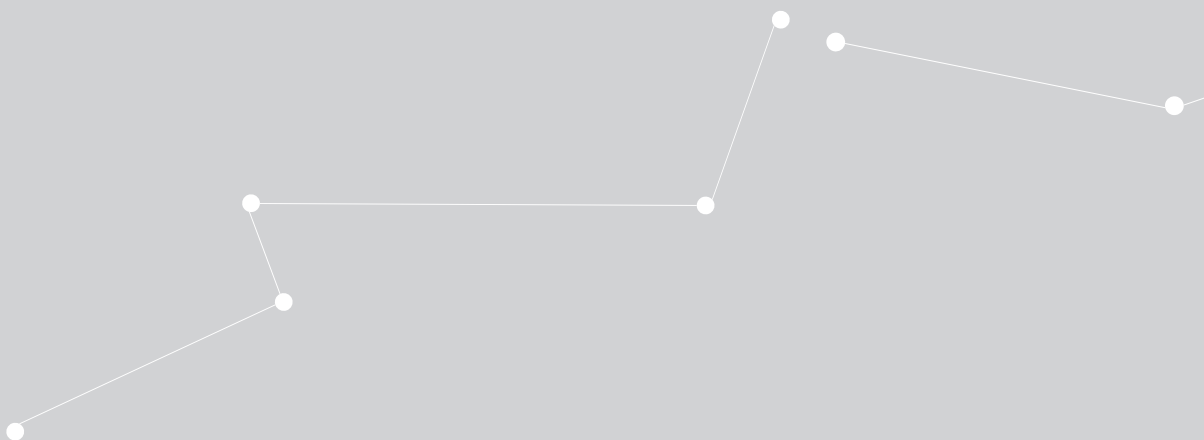
决定要节食、减重，决心要迈向正常或重归正常，是场硬仗，需要有强大不懈的动力！镜子会成为你的朋友，你爱它，它也爱你！体重称也是你的好朋友，它从不骗你，永远说真话。

在我的减肥疗程后，乔治有了新的甜点创意，将我的升糖指数的概念运用于点甜点的制作，让甜点不再是“含糖的定时炸弹”，虽然算不上什么伟大功德，但这可是花了他三个月的苦工……



倒计时时……可是体重怎么还是减不掉！

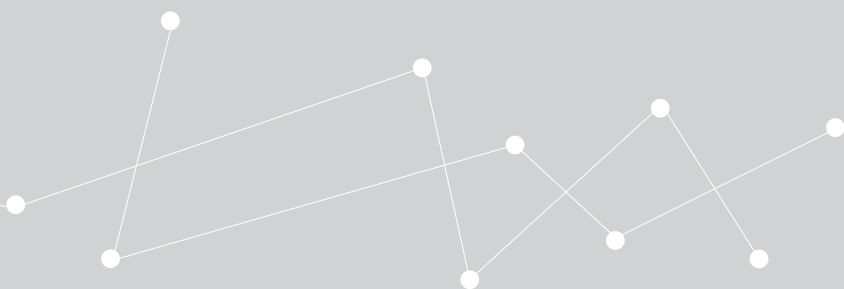
现在，请走上起跑点，我们的生物钟基因减肥法就要开始啦。绿灯已亮，信号响起，起飞加速，甩去多余重量。



第五章

生物钟基因疗法：

实战篇



倒数计时……可是体重怎么还是减不掉！

现在，请走上起跑点，我们的生物钟基因减肥法就要开始啦。
绿灯已亮，信号响起，起飞加速，甩去多余重量。



身体质量指数的计算

若想了解你是否真的超重，就得知道自己的身体质量指数。这个通用又客观的测量值，是由世界卫生组织（OMS）提出，对于不同年龄和性别的人都适用。

具体方法如下：体重（公斤）/ 身高（公尺）平方

世界卫生组织依此划分了四个区间：

* 小于 18.5，体重过轻。

比如，一个身高 160 厘米的人，体重 45 公斤，身体质量指数为： $45 / (1.6 \times 1.6) = 17.57$ 。

* 18.5 ~ 24.9，体重正常。

* 25 ~ 29.9，超重。

* 身体质量指数为 30 以上，肥胖。



准备好了吗？开始了

对抗高血糖症和高胰岛素血症的方法有限，其中，最简单彻底的是减少糖类摄入，每天少于100克！要知道正常情况，每天要摄入高达400克。

第一阶段：

我将其称之为“快速排毒畅快享瘦”，这个阶段持续两周，在此期间，饮食中的糖类含量极低，几乎为零！那么我们的成果也将万无一失，保证体重降得很快。第一周平均减重三公斤，第二周减重一至两公斤。

纯蛋白质的减肥食疗看似可以用在这个阶段。但是，除去饮食乐趣不谈，这么严苛的节食会导致便秘、长痘，更严重的是，前面提过的，体质酸化。如果，你的身体长时间处于酸性环境中，它就会自发向体内找寻碱性物质来平衡pH值。人体的碱藏于两处——肌肉和骨骼。于是骨质疏松，肌肉萎缩。

这当然不是我想要的结果！恰恰相反，我们要增加肌肉，减去油脂。因此，要留神注意自己身体的pH值。

为了体内的平衡，我们就需要有多元的食物，尤其是蔬菜及生

菜（淋少许油）——它们大多呈碱性，富含多种矿物质和维生素，还有纤维。这些食材每100公克含有3公克~15公克的碳水化合物，而且升糖指数非常低。

糖类含量 3%的蔬菜：

蘑菇、黄瓜、水芹菜、苦苣、皱叶菊苣、茼蒿。

糖类含量 5%的蔬菜：

芦笋、茄子、芹菜（叶）、白菜、菜花、紫叶甘蓝、菠菜、辣椒、胡萝卜、黑板萝卜、菊苣、西红柿。

糖类含量 10%的蔬菜：

洋葱、甜菜、胡萝卜、孢子甘蓝、大头菜、南瓜、棕榈心、冬瓜、茴香、野茼蒿、甜瓜、芜菁、洋葱、香芹、韭葱。

* 第一周，饿了就吃蛋白质，以及糖类含量不超过 5% 的蔬菜与生菜。

* 第二周，还是饿了就吃蛋白质，以及糖类含量不超过 10% 的蔬菜与生菜。

以这些蛋白质、蔬菜与生菜为主，然后你可以搭配低升糖系数（小于40）的其他食物。为解馋，就吃一个苹果或梨，以及两三片含量至少为70%的巧克力。

第二阶段：

继续排毒阶段。体重继续减少，但速度放慢，每周 0.5 公斤 ~1 公斤。别觉得太少，我们慢慢减去的是脂肪，而不是减少水分或肌肉。

这个阶段要持续几个星期，全看你要减去多少体重，完全操之在你手上。

接下来，总算来到“巩固阶段”！这时你已经迅速减掉一直束缚在身上的多余重量。你得设法维持稳定，标定位置——保持在这个新的体重。简单讲，就是要维持稳定。

第三阶段：

巩固阶段我也将其称作“活力苗条营养”阶段。终于达到了你目标设定的体重！现在要巩固成果，让它永远保持在这个水平。至此，吃什么食物都不需设限！只要不过量即可。当然，仍然要避免升糖指数超过 60 的食物。

恢复正常饮食，意味着饮食均衡。养成经常照镜子、称体重的习惯。腰带、皮尺随手可得，有助于时时保持警觉。

每次饱餐一顿后，不等发现长了一公斤，就要自觉进入快速排毒阶段。随后几天都应多吃新鲜、生食、自家烹调和低升糖指数的食物。这才是永远保持身材和健康所必须逐渐培养的习惯。

我有个合理建议：每周日，早餐和午餐正常进食，下午四点吃一份水果以及一条黑巧克力棒。之后，一直到周

一的早晨，不要再吃任何食物，同时可别忘了要喝水，这样可以保证一周之内多吸收的热量可以消耗掉。

现在，您已经知道了我的减肥疗法的基本步骤，那么接下来要学会的，便是如何熟悉和调整不同的阶段，来制定适合你实际情况的减肥计划。

前两周：快速排毒

以周一为始。这个阶段启动快速减肥程序，为你的人生带来光彩。这就表示，你的体重减轻如此迅速，就连你亲眼所见都不敢相信，更别说是体重称了！

重申一次，此第一阶段又分为两步骤。

* 第一周，饿了就吃蛋白质，以及糖类含量不超过 5% 的蔬菜与生菜（参见前面的表格）。七天下来你会减去达 3 公斤。

* 第二周，还是饿了就吃蛋白质（肉类、鱼类、海鲜、贝类、蛋和奶制品），以及糖类含量不超过 10% 的蔬菜与生菜，这样可每周减去 1 公斤~2 公斤。

还得顾及饥饿的感觉：一盘蘑菇要比一碟莴苣更让人饱足。不过，要注意搭配生菜的酱汁——柠檬汁要好过橄榄油。

为了协助消除新饮食所至的消化障碍，初期阶段之中每天要喝两公升的药草茶，由等量的百里香、迷迭香还有八角泡制而成。你也可以将此排毒饮用两公升绿茶代替，而且它的抗发炎以及利尿作用已是不需多加介绍。

到下午四点，为解馋，将削下的柠檬皮置入一大壶热水中，可
同时促进消化，并消除讨人厌的脂肪。

第四周：持续排毒或“我持续瘦下去”

接着来到“而且比较容易”的阶段，增加其他低升糖指数的食品。

因为你将再次见到美丽人生。此时你已经瘦很多了，而且，还有其他许可的“吃开心食物”，像是两三条黑巧克力棒当点心。

瘦下来的速度如何，掌握在你手中，而且最重要的是，为了烧掉毒脂肪，要吃生、鲜、自家烹调而且低升糖指数的食物。蛋糕和小西点都要避免，那全都是工业制品，超市货架上堆得满满的食品是同一种东西，从今以后就别再碰那些。只有你才能决定自己该吃什么，不该吃什么：这对你健康有益，曼妙曲线也是由此而来。

此时变瘦的速度约为每周0.5公斤，逐步接近你所设定的目标值。当然，排毒饮仍然要喝（每天差不多一公升），或者也可用绿茶代替，还有别忘了下午四点的柠檬汁。



成功密码


酮症这个词，用来表述人体在低糖摄入阶段，新陈代谢的状况。

低糖节食的原理是为了维持低胰岛素和高升糖素。连续几日的低糖饮食，让两者的比重升高，就变成酮症的状态。这个状态最显著的特征是，肝合成酮体，并取代葡萄糖成为能量来源，供应重要器官（尤其是中枢神经系统）。

我们可以用两个部位模型描述酮症：

★部位一，脂肪细胞：低胰岛素浓度，让储备的三酸甘油酯分解，释出的脂肪酸进入到血液。这是你为什么会变瘦的原因。

★部位二，肝脏：高升糖素浓度，促进肝中的糖原分解，为了补充急速下降的糖原，脂肪细胞必须迅速分解出三酸甘油酯，也就是肥肉！来供给血液对脂肪酸和葡萄糖的需求。正因为如此，你瘦得更快了！



我们的日常饮食中，几乎所有食物都含有碳水化合物，也就是所谓的糖类。根据食物的含糖量，刺激血糖大量而快速上升的程度有所不同。

正常状态下，空腹的时候，血糖浓度约为每公升 1 克。但是如果吃完含糖量高的食物，糖再转化成葡萄糖，就会造成血糖升高。

血糖的浓度对于体重增减非常重要，因为消化后所出现的血糖会诱发一种荷尔蒙的分泌，即胰岛素，而是否要启动增加重量的程序就是依据其数量决定。

第六章

食物的升糖指数



我们的日常饮食中，几乎所有食物都含有碳水化合物，也就是所谓的糖类。根据食物的含糖量，刺激血糖大量而快速上升的程度有所不同。

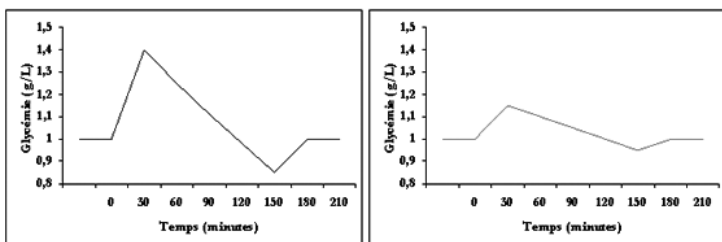
正常状态下，空腹的时候，血糖浓度约为每公升1克。但是如果吃完含糖量高的食物，糖再转化成葡萄糖，就会造成血糖升高。

血糖的浓度对于体重增减非常重要，因为消化后所出现的血糖会诱发一种荷尔蒙的分泌，即胰岛素，而是否要启动增加重量的程序就是依据其数量决定。



标准测量

为了更准确地测算每种食物提升血糖浓度，并因而增加胰岛素分泌的能力，如今提出升糖指数这个概念，取代之前错误的慢糖、快糖分类。我们这就来解释一下。



Index glycémique élevé

高升糖指数

Index glycémique bas

低升糖指数

有些含糖食物，在体内被消化吸收的速度，因不同的糖源和不同的进食方式等，会造成胰岛素分泌的差别。一大匙蜂蜜，早晨空腹吃，会升高血糖。果酱也是相同结果。但是，如果这匙蜂蜜是涂在一片面包上的，尤其是全麦面包，那么它进入血液的速度就会放慢，因而它就不能被视为特快糖，而是中快糖。

简而言之，每种食物引起血糖的不同变化，我们用升糖指数来

定性。

升糖指数由1~100，100为葡萄糖的升糖指数。但我必须告诉你们，有些食物的升糖指数要高于100，比如可口可乐。

升糖指数反应出每种食物引发胰岛素分泌所需的时间，以及人体对它的消化吸收时间。每种食物的升糖指数并非固定不变。会因农作物产地、热处理（加热、冷冻）、含水量及加工（碾碎、磨粉……）不同而有不同的结果。糖吸收得越快，胰岛素的分泌就越旺盛，那么你就越容易发胖。

我们按照所含糖类及其提升血糖的能力，将食物分为三类：

* 低升糖指数（小于 40）

* 中升糖指数（40~50 之间）

* 高升糖指数（高于 50）

你已经明白了增重的原理：食物的升糖指数越高，就越容易发胖！正因为如此，选择食物时就应该——多吃低升糖指数食物，少吃中升糖指数的食物，且避免高升糖指数的食物。牢记这一点——称得上减肥食物的必定是低升糖指数。

但是在实践中，这个规则很难执行，因为食物的升糖指数会因为不同的饮食搭配而变化。你肯定说，我不可能每顿只吃胡萝卜或者白菜吧！消化吸收的速度也会依据如何搭配而不同。举例来说，同样是果酱，升糖指数平均高达56，但如果只是一小匙，那么血糖的升高就很有限，不会高于一个小小的苹果。

还有，不同的烹饪方式也会对食物升糖指数产生很大影响。譬如说，150克的一份香米饭，升糖指数为58，而一份150克的快煮白米，则为87！而且，一份带皮水煮的新鲜土豆，升糖指数为65，而同量的快餐土豆泥，升糖指数就是90。



低升糖指数食物： 绿灯，不过还是要有节制

有了这个参数，更能好好地选择食物。这第一大类的食物，算是绿灯，都是升糖指数低于40。它们所含糖分不会立刻变成糖，比如水果中的果糖。但是要注意选择一天中合适的时间来摄取。比如，在我的减肥疗法中，下午五点后就不要吃水果了，因为如果晚饭后吃水果，就会促进分泌胰岛素，又同时阻碍生长荷尔蒙分泌。如此一来，夜间的脂肪代谢就会受影响。

你必须有这样一个概念：

★在我醒着的十二个小时，我处于增重阶段，因为我吃东西。

★在我休息或者睡眠的十二个小时，我要减重。因此，原则上是晚七点吃晚餐与早八点吃早餐（这当然会因人而异）。

如果你能增加夜间专门用于脂肪溶解的时间，而缩短白天专门用于脂肪合成的时间，那么你自然就会瘦下来。因此，当你早晨八点要吃早餐的时候，已经禁食十三小时，而要为接下来十一个小时

的活动而吃，就会加速“享瘦”。一切不需费力，因为细胞花在燃烧能量的时间要多过储存能量的时间。如此简单，当然说起来总比做要容易！

这类食物标示为绿灯，其代表色就是允许通行的同义词。当然仍然要有所节制，一切都要讲究均衡。此类食物会造成血糖测量值上升，因此就和调节体重增加有关。你可以这么想：好极了，这些我都可以尽情享用，但可不能吃太多！不然的话，你就等着看好啦……

低升糖指数食物

25:

水果类：红莓、蓝莓、樱桃、草莓、覆盆子、醋栗、红醋栗、桑葚。

蔬菜和豆类：洋蓟、小粒菜豆、南瓜籽、大豆粉、绿豆、绿扁豆、大麦、豌豆。

其他：70% 以上的黑巧克力。

30:

水果类：杏、百香果、小柑橘、无糖柑橘酱、葡萄柚、梨。

蔬菜和豆类：蒜、生大头菜、生胡萝卜、绿菜豆、棕色及黄色扁豆、芜菁、鸡豆、婆罗门参、西红柿。

其他：白奶酪、全脂奶、脱脂奶、燕麦奶、杏仁奶、豆奶、豆奶粉。

35:

水果类：杏桃干、油桃、无花果、火龙果、石榴、橙子、水蜜桃、苹果、苹果干、李子。

蔬菜和豆类：生的根芹菜(rémulade)、白芸豆、黑豆、花豆、西红柿(酱，汁，糊)、西红柿干、椰浆粉、鹰嘴豆粉、鲜豌豆、罐装鹰嘴豆、无糖杏仁酱、黑萝卜、野米、葵瓜子。

其他：果糖冰淇淋、亚麻籽、芝麻、罂粟籽、芥末、高纤饼干、豆奶酸奶、原味酸奶。



中升糖指数食物： 黄灯警报

第二类食物，升糖指数在40~50之间。

在路上行车，黄灯表示该停止，但是偶尔视情况可以通过，但不能经常违规。对于标示为黄灯的食物，也应抱持完全相同的态度，尽量避免，但偶尔的破例也是在可以接受的范围。

当心别吃太多这类的食物，这是介于安全体重和增重的交接地带。等瘦下来之后再酌量品尝。

中升糖指数食物

40：

水果类：无花果干、无糖榲桲酱、梨、梅干、椰奶、无糖雪泥。

蔬菜和豆类：蚕豆、菜豆类、无糖胡萝卜汁。

其他：燕麦、无糖花生酱、菊苣茶、不甜苹果酒、藜麦粉、生燕麦片、圆锥小麦、全麦无发酵面包、全麦面条及意大利面、芝麻酱、荞麦、黑麦（粉或面包）。

45:

水果类：越橘、小红莓、菠萝、芭蕉、无糖果酱、无糖橙汁及葡萄柚汁、葡萄原汁、椰汁、葡萄干。

蔬菜和豆类：罐装豌豆。

其他：小麦（全粒粉、Ebly[®] 熟麦食）、粗粒麦食、熟全谷粗粒麦食、capellinis、无糖全谷片、全粒粗粉、分颖小麦（全粒粉及面包）、谷片、吐司、糙米、黑麦粉、全粒黑麦（粉及面包）。

50:

水果类：红莓汁（无糖）、菠萝汁、苹果汁、柿子、猕猴桃、荔枝、芒果。

蔬菜和豆类：红薯、菊芋。

其他：All Bran[™]、无糖谷片棒、全麦无糖脆饼、佛手瓜抹酱、全粒硬麦 cous cous（库斯库斯）、硬麦通心面、藜麦面包（65%藜麦）、全粒面条、全粒长米、鱼浆制品。



高升糖指数食物： 红灯严禁通行

第三类食物的升糖指数高于50，所含糖分在体内迅速转换成糖，使血糖迅速升高。所以，必须严格禁止！

只要有所违犯，马上就得到脂肪合成作为惩罚，也就是说体重会增加啦。如果吃了这些东西，减重铁定会失败！

今天，在美国和欧洲，30% ~ 40%的卡路里来自这些高升糖指数的食品。这都是食品工业界推出的产品，虽然低脂，但含有极高精制或转化糖类。为了你的健康和美丽，请远离这些工业食品吧！

高升糖指数食物

55：

水果类：芒果汁、无糖葡萄汁、木瓜、糖渍水蜜桃。

其他：酥饼（面粉、奶油、糖）、粗粒麦食（煮熟小麦）、西红柿酱、甜木薯、芥末（加糖）、Nutella®花生酱、红米、菊苣糖浆、煮透的意大利面、寿司。

65:

水果类：糖渍杏桃、菠萝罐头、熟香蕉、栗子、糖渍
榲桲酱、果酱、甜瓜、葡萄干。

蔬菜和豆类：煮熟的甜菜根、熟蚕豆、玉米粒、带皮
土豆（水煮或蒸熟）。

其他：cous cous（库斯库斯）、硬麦粗粒粉、冰淇
淋和加糖雪泥、荞麦、全麦面粉、栗子粉、面包果、硬麦
千层面及饺子、Mars[®]、Sneakers[®]、Nuts[®]、美乃滋、蜂蜜
及枫糖浆、含糖谷片、精制面粉、挂面、阿华田、巧克力
粉、巧克力及牛奶面包、全粒黑麦面包、披萨、粥、燕麦粥、
大麦粥、长米、香米。

70:

水果类：熟芭蕉。

蔬菜和豆类：芜菁甘蓝、卷心菜、芜菁。

其他：贝果、法棍面包、白面包、含糖巧克力棒、
脆硬面包、饼干、包子、精致麦片（Special K[®]）、薯片、
气泡饮料（可乐）、牛角面包、玉米粉、面疙瘩、面条、
白面粉做的无发酵面包、年糕、玉米粥、玉米面、煮土豆
去皮、炖饭、白米、软麦饺子、白糖、红糖、黑糖、玉米饼。

75:

水果类：西瓜、各种南瓜。

其他：甜甜圈、加糖华夫饼、软麦千层面、加糖米布丁。

80:

土豆泥。

85:

蔬菜类：熟的胡萝卜、芜菁、根芹菜。

其他：玉米片、玉米粒、白麦面粉、极白面包、吐司面包、汉堡包、爆米花、快煮米饭、发糕、年糕、木薯粉。

90:

无麸质白面包、薯片、糯米、大米。

95:

水果类：椰枣。

其他：米粉、土豆淀粉、烤土豆、炸薯条。

100:


改质淀粉类：葡萄糖、小麦、米及葡萄糖的糖浆。

110:

啤酒。

115:

玉米糖浆。

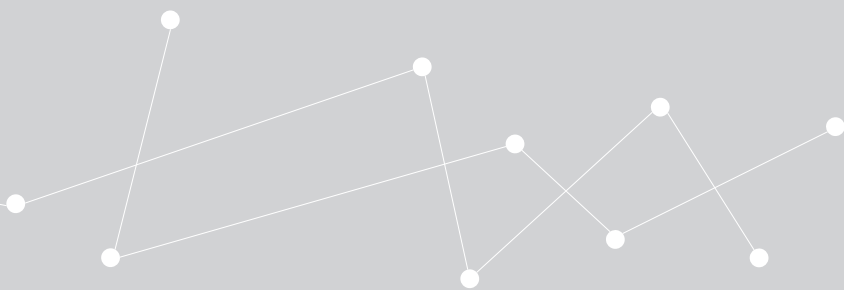


首先，我想再次重申一个大家都已经了解的概念：单靠运动并不能减重！健身房和其他各种雕塑身材的美姿中心，在城市乡间各个角落如雨后春笋般冒出，这股热情证实了运动是减肥要素这个古老的迷思，至今依然历久不衰。

反之，运动虽然并非减重的方法，倒适合维持体重稳定。因此，我建议您要有规律的体能活动，并非为了减重，而是为了别再复胖。

第七章

规律体能活动的好处



首先，我想再次重申一个大家都已经了解的概念：单靠运动并不能减重！健身房和其他各种雕塑身材的美姿中心，在城市乡间各个角落如雨后春笋般冒出，这股热情证实了运动是减肥要素这个古老的迷思，至今依然历久不衰。

反之，运动虽然并非减重的方法，倒适合维持体重稳定。因此，我建议您要有规律的体能活动，并非为了减重，而是为了别再复胖。

对那些在健身课上苦苦挥汗洒泪的人们，我也要告诉您：做运动并不能取代减重疗程。运动养护身体，有助于器官良好运作、充分发挥，确保高血压、糖尿病、胆固醇过高等症状的风险不会大增。简单来说，运动有助于好好管理每个人所拥有的健康本钱，但是并不能溶化脂肪。而且，虽说运动不能减重，却可让你老得好、老得俏！

从二十五岁开始，人体的机能开始下降，体重问题和各种疾病开始困扰我们。由三十岁至八十岁，肌肉量约减少40%，体力减少30%。老化和肥胖症会对身体的机能造成不良影响。规律的体能活动可让你的身体活跃起来，并留住你的肌力。

要想避免老化，均衡饮食和体能活动有着密不可分的关系。年纪大了之后，肌肉难免会消散减少，就得靠这两者才能与之抗衡。



先问自己几个问题

在签名加入健身房之前，先问自己几个问题：

- * 你比较喜欢室内运动，还是户外运动？
- * 你希望独自一人运动，或者需要一群人作伴？
- * 你想参加团队运动，还是个人运动？
- * 你善于独自运动，或是需要有个团队彼此激励？

这几个问题，可协助你选择真正合适的运动项目。

运动是别再复胖的好帮手，对于身体机能的维护也相当有帮助。有规律的体能活动，可活化你的身体，保持体能，肌肉组织也会增加。还等什么，赶快运动起来！

· 如何在日常生活当中多动？

身体动一动，维持身体，保持身材，不让身体“锈掉”！法国相关部门建议，每天至少做三十分钟的体能活动，强度适中即可（相当于快步走），若有可能的话每次要持续十分钟以上。例如：

- * 走路；
- * 爬楼梯；
- * 做些费体力的家事；
- * 园艺；
- * 修修补补……

我相信，看到这张表，你会这么说：“就这样哦，我常常做啊！”然而，你会发现每天动一动，本来就不是很为难的事情！

更进一步，你还可以这么做：

- * 多爬楼梯，少乘电梯；
- * 短程多考虑用自行车代步，少开车；
- * 搭乘公交车或地铁时，提早一两站下车，这样就可以多走路。

看到了吧，每天多动一点，其实并不困难！不过，可别对自己太过严格，循序渐近就好。你会发现，过几天后身体会习惯这些劳动，然后再增加每日的运动量。

· 简单易学的锻炼方式

你正打算加入健身房吗？我猜你是这么想的：我很喜欢运动，就是没时间！我要老实告诉你——这不过是个借口！我在这里介绍给各位的运动，简单而且很快就有效果，并不需要达到专业水平，也用不着什么特殊器材！

每日的运动，只需一根跳绳，一块运动毯或是一块地垫，运动

鞋。身穿便装，着内衣或泳衣亦可。不过，如果你觉得冷的话，最好是穿运动套装，因为舒适最重要。

如果你无法强迫自己每天做这半小时的运动，如果总是有借口缩短健身的时间（电话来了……），那么，我会强烈建议你还是参加健身房的团体课。运动中心有专业的教练和器材，价格也很有竞争力。快去参加吧！

我所提出的每日体能锻炼，分成八大步骤，让你的身体循序渐进的、在温和的节奏中运动你的肌肉。我建议您一早醒来，还没吃早餐前，就在床边进行，如此正好可以和缓地唤醒身体。

重点在于要遵循一定的顺序。如果只是随便动动的话，并没有什么效果。身体有其限度，体能锻炼也是。此外，如果你随便做做，就可能丧失兴趣，再也不想锻炼身体了。就像饮食一样，从事运动的时候也要注意均衡、多样两大要素。

不要害怕，以下的健身操并不需要每天全都做过一遍！我把它们分成八类，就是要让您每天锻炼时可有所选择。所以，每一类当中挑出一两项即可。刚开始的时候，每个动作应做两到三回，待您习惯新的韵律之后，做十到十五回。至于姿势，我强烈建议肌肉收缩到极限时要撑住十几秒，尽量伸展臀部、大腿、腹部、胸部等处。

· 充分热身再开始

从事体能锻炼时，热身阶段需时最久。实际上，如果热身做得好，并不会拉伤肌肉。如果计划锻炼三十分钟，那么建议要保留足足十分钟热身。

★如果你的住处附近有运动场，在跑道上轻松走几圈。

*若是公寓或大厦，用脚尖着地跳绳。

为了能够在操练目标肌群之前充分热身，并且让肌肉稍稍胀大充血，可沿着直线原地大跨步，同时双手交替前后摆动。

伸展操

不论是要保持体态或重拾漂亮身形，伸展操都是基本功。只要每天照着做，你的身体就会柔软下来，日常行动更加便捷。更何况，柔软度就是肌肉的命脉。

*同时伸展手臂以及脚踝，请踮起脚尖且两臂向天花板高举。重复十至十五次。

*伸展背部，先站定姿势，双腿稍微跨开站直，两手伸长合起双掌。然后，保持合掌状态用绷紧到最长的手臂画个大圆，向侧边伸到最远但脚不可弯折。做动作时，脚心千万不能离地。

*伸展臀部，双腿屈膝跪在垫子上，坐在自己脚跟上。双手交迭抱头。然后在脚跟上转动臀部肌肉，让脚跟向两边转动。这和滑雪曲道赛时做急转弯的原理很像，但没有离开后脚跟。

*伸展躯干，站定姿势，双腿大步跨开。两手交迭抱头。大腿固定，转动骨盆180度。必须要能看到房间左右两壁，且膝盖不能弯曲。

腹部

腹部有所谓的腹肌，此处肌肉紧实十分重要，才能打造出美好

身形，以免一不小心变成游泳圈！

注意了，我们要锻练的是腹部，而非脊椎。此处所提到的关于腹部的动作，绝对要保持后腰平贴瑜伽垫。

＊最普遍也无疑最有效的动作——空中踩踏。背贴地仰躺，两臂伸直置于体侧，大腿悬在空中踩踏。腿部应模仿骑自行车的动作，从头到尾都不可以把脚靠在地上。你很快就会觉得肚子有些紧紧的，而且踩几下之后会感到稍稍有点酸。这是个好现象，请持续做，即使有点受不了也要坚持下去！

＊第二个动作很容易，效果也特别好。身体仰躺，双腿弯起。然后挺起上半身，但不可以靠手帮忙，直到触及膝盖，脚底都要保持平贴瑜伽垫。为增添趣味，上半身抬起来的时候可以将双掌交迭于后脑勺。这样难度更大，但更有效果！

臀部、大腿及小腿

＊第一个动作，可同时紧实脊椎最末端的臀部肌肉，还有肩膀与后颈。面部朝下俯卧，双臂向前挺直，同时将两手两腿抬离地面，撑住不动。回复原位，然后再做一次。

请注意，如果你的腰不好，千万别尝试这个动作。

＊塑造完美臀部曲线，俯卧，腹部贴地，双手弯折置于下巴处。接着大腿开始交替上举，双脚尽量不要着地。这样效果更好！

*最后一个动作，可让你运动骨盆及臀部肌肉。仰躺伸直，双臂向左右伸展，呈十字形。上身保持不动，举起一条腿，维持这个位置然后向另一侧拉伸，双腿保持90度夹角，像是角尺一般。左右交替，重复动作。

髋部

*侧卧，下方腿弯曲置于臀下，即蜷伏姿势，用同一侧的手撑着头。抬起另一条腿，在空中画小圈圈。回复原位，然后双腿打直同时抬起，但上半身要维持不动。换一边同样进行。

*另一个动作比较简单，仰躺伸直，两手置于体侧，双腿绷紧举高，但不要抬起上身。更难的动作是烛台式，也就是上半身与下半身同时挺直向垂直线收缩，同样也形成直角。

· 正确的姿势

一般来说，我们的姿势都不好。也就是说，人们大多弯腰驼背，而且体态不出色。这会影响到个人魅力，因此绝对要修正姿势，看起来也更挺直纤瘦。姿势不良的人，比较不讨人喜欢，较没有吸引力。然而抬头挺胸的人一定看起来比较壮，比较苗条，比较瘦。这些动作可助你走在路上总是能吸引来众人目光。

*一开始，背靠着墙，双腿弯曲就好像是坐在一张想象中的椅子上，背顺着墙面滑行。重复十至十五次，但要保持后背靠墙的坐姿十几秒。而且，还得维持静止状态时背部的拱起。这个动作可有效对付脊柱前凸，除此之外，还能刺激大腿的肌肉。

* 跪姿，双臂撑地，向后伸展一条腿，保持几秒钟，再换另一条腿。

前胸和手臂

开始之前，有必要再次做个热身。接下来的几个动作，有助于舒展太过紧绷的肌肉。

* 站立，双腿分开，侧展双臂，向前向后分别打小圆圈，每个方向分别做 1~2 分钟。

* 接下来，低头，双手打直在胸前交叉，重复几次动作。

* 双手交叉放在额前，上半身左右转动；再来，双手交叉放在背后，转动上身，以此锻炼背部肌肉。

* 最后，活动大腿内侧，结束热身阶段：双手叉腰，两腿弯曲下蹲，让腿部内侧肌肉持续绷紧。

伏地挺身

我们的每日运动就要接近尾声了，我把最好的留在最后。

尽管大家都很熟悉这个动作，但这里还是要强调一下动作要领。

* 腿要伸直，如果弯曲的话，就没有效果，得重新来过。

* 宁可每天只做几下，但是动作完整而且有效，强过身体扭曲连续做二十几下。

* 伏地挺身的要领很简单，腰腹要挺直，依靠胸肌和手臂的力量把身体抬起，而不要借助腿部肌肉。

* 一旦开始，就不应在手臂弯曲再伸直的动作之间休息。
肌肉锻炼的效果，取决于不间断的重复运动次数。

* 若用前臂，也就是手肘着地来做，就会比较轻松；也可以翻过身，背对地面。

* 对于那些无法做出标准伏地挺身动作的朋友，我有一个更简单的替换方法，也可以做到这个项目的核心部分，就是让手臂弯曲然后再打直。正面对着墙，依靠前胸和手臂力量，依样贴近再推开。同样，不要用大腿的力量。

经过一段时间的练习，有实力的朋友们可以尝试单腿（一只脚靠在另一只脚上），或单臂（一只手收到背后）的伏地挺身，那样更富有挑战！

附录：2 周减肥餐单

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
早晨起床喝一杯300ml温热清水						
早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30
红枣杂粮粥200g	蛋花胡萝卜丝粥	五谷豆浆	小馄饨	五谷豆浆	薏仁粥	200ml牛奶泡100g燕麦
杂粮面包2片	煮玉米	蒸地瓜2块	白煮蛋	白灼素菜一份	南瓜馒头	白煮蛋1个
白煮蛋1个				全麦面包2片	白煮蛋	苹果1个
午餐11:30	午餐11:30	午餐11:30	午餐11:30	午餐11:30	午餐11:30	午餐11:30
杂粮饭一碗	水饺	小米白米饭一碗	杂粮饭一碗	海鲜乌冬面	小米白米饭一碗	瘦肉米粉
白萝卜炖牛肉	白灼芥蓝	清蒸鲳鱼	炒素什锦	蒜泥海带丝	红葱头炒牛肉	炒素菜一份

清炒芥 蓝菜	西红柿 鸡蛋汤	炒素菜	蘑菇炒 鸡片		清炒芦 笋	
菌菇汤		海带豆 腐汤	酸辣汤		冬瓜蛋 花汤	
下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30
红茶1杯	黑巧克 力4小格	普洱茶 2杯	红枣5颗	杏仁8颗	红茶1杯	薏仁核 桃露
杏仁15颗	核桃仁 15g	开心果 15颗	核桃仁 15g	黑巧克 力2小格	杏仁10颗	
晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00
清炒 藕片	马兰头 拌香干	清蒸 茄条	虾米 蒸蛋	素炒蓬 蒿菜	凉拌绿 豆芽	糖醋 黄瓜
凉拌海 带丝	炒菜心	拌茼 蒿丝	拌苦瓜	蘑菇烩 花椰菜	素炒卷 心菜	凉拌绿 豆芽
1330卡	1740卡	1241卡	1631卡	1730卡	1781卡	1434卡
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
早晨起床喝一杯300ml温热清水						
早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30	早餐7:30
薏仁粥	豆浆 一杯	五谷 豆浆	白粥配 肉松	蛋花胡 萝卜丝 粥	红枣杂 粮粥200g	200ml牛 奶泡100g 燕麦
南瓜 馒头	全麦面 包2片	蒸地瓜 2块	蒸发糕	煮玉米	杂粮面 包2片	白煮蛋 1个
白煮蛋	香蕉 1根	花卷馒 头1个			水煮蛋 1个	苹果 1个

午餐 11:30	午餐 11:30	午餐 11:30	午餐 11:30	午餐 11:30	午餐 11:30	午餐 11:30
杂粮饭 一碗	素水饺	小米白 米饭 一碗	杂粮饭 一碗	海鲜乌 冬面	小米白 米饭 一碗	瘦肉米 粉
红烧 鸭块	虾仁炒 芦笋	清蒸 鳊鱼	山药炒 肉片	凉拌 豆芽	青花菜 炒肉丁	虾酱空 心菜
白灼金 针菇		黄瓜炒 虾米	茭白丝 炒牛肉 丝		清蒸明 虾2只	
冬瓜干 贝汤		豆腐蘑 菇汤	菌菇汤		西红柿 鸡蛋汤	
下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30	下午茶 16:30
普洱茶 1杯	杏仁19颗	美式咖 啡1杯	普洱茶 1杯	火龙果 1个	红枣4颗	薏仁核 桃露
杏仁15颗	核桃仁 15g	开心果 15颗	核桃仁 15g	黑巧克 力2小格	杏仁15颗	
晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00	晚餐 19:00
炒苦瓜	素炒空 心菜	清蒸 茄条	清炒 草头	炒蓬蒿 菜	凉拌绿 豆芽	干贝 冬瓜
凉拌海 带丝	拌苦菊	拌茼蒿 丝	酸辣 藕片	蒜泥海 带丝	素炒卷 心菜	荷兰豆 拌金针 菇
1687卡	1369卡	1542卡	1758卡	1451卡	1572卡	1341卡

附录

· 健康专业建议：

早餐：

杂粮粥/燕麦片/全麦吐司1~2片，白煮蛋1个，豆浆（避免与鸡蛋同时食用）。

适量新鲜蔬菜和水果。

午餐：

主食：米饭、面条（不超过100克）/水饺。

蔬菜：清淡白灼为主（150~200克）。

肉类：清蒸水煮为主（不超过100克），避免过量调味品。

晚餐：

汤水或粥1碗，清淡无油。

主食：杂粮/南瓜/番薯/马铃薯/芋艿/山药/豆制品（少量）。

适量蔬菜与肉类，清淡少油。

每100克水果中含糖量少于10克的水果，包括青瓜、西瓜、橙子、柚子、柠檬、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃、黄瓜、西红柿等。此类水果每100克可提供20~40千卡的能量。可以根据个人喜好替换餐单中的水果，但是每天最多不超过150克。

每日饮用清水1000~1500毫升，茶和咖啡不超过2杯，避免带糖及碳酸饮料。

每周5次以上有氧运动，每次30~60分钟。

饮食清淡，避免油、糖、盐的摄取。

烹饪方法避免红烧、煎炸、油焖、煲仔等。

避免单糖以及高糖食物、膨化类、腌制类食品。

每日下午和晚上睡觉前可以摄取不超过50克坚果类食品。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

法国瘦身革命：健康生物钟营养疗法 / (法) 萧夏著. — 北京：电子工业出版社，
2016.8

ISBN 978-7-121-29175-3

I. ①法… II. ①萧… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第142065号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：710×1000 1/16 印张：11.75 字数：168千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：42.00元（含1册食谱）

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250802。